

Sucht ist ein gesellschaftliches Phänomen mit vielfältigen Ursachen. Kinder wachsen heutzutage in einer Welt auf, die durch ein Überangebot von Konsumgütern und attraktiven Angeboten ständig neue Suchtrisiken produziert. Eltern und Erziehende sind immer neu gefragt, sich dieser Situation zu stellen und darauf hinzuwirken, dass Kinder und Jugendliche diese Herausforderungen ohne Schaden bewältigen können. Wie kann ich mein Kind vor Sucht und Drogen schützen?

Auch diese Broschüre kann kein Patentrezept gegen Sucht bieten. Sie zeigt jedoch an praktischen Beispielen aus dem Alltag, wie Eltern und Erziehende Kinder unterstützen können, um Suchtentwicklungen vorzubeugen und gesunde Entwicklung zu fördern.

Diese Broschüre wurde mit finanzieller Unterstützung des Hessischen Sozialministeriums und der BARMER GEK Hessen erstellt.

**BARMER
GEK** die gesund
experten



Herausgeberin:

Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V.

Zimmerweg 10, 60325 Frankfurt am Main

Telefon: 0 69 - 71 37 67 77

Telefax: 0 69 - 71 37 67 78

Internet: www.hls-online.org

Email: hls@hls-online.org



Kinder frühzeitig stärken!

Kein Platz für Sucht.



Ratgeber Suchtprävention
für Eltern und Erziehende



Inhalt

Frühzeitige Prävention

Zusammenhänge erkennen –
kritische Situationen vermeiden 2

Wichtige Voraussetzungen

Für eine gesunde Entwicklung von
Kindern und Jugendlichen 7

Liebe und Wärme 8

Lob und Anerkennung 10

Freiraum und Geborgenheit 12

Vorbild und Bezugspunkt 14

Bewegung und Ernährung 16

Freunde und Gemeinschaft 18

Phantasie und Werte 20

Signale verstehen

Mögliche Hinweise auf den Beginn von Suchtverhalten 22

Information und Unterstützung 24

Suchtprävention in Hessen 25

Die Fachstellen für Suchtprävention in Hessen 26

Weitere Informationen 28

Landkreis Groß-Gerau

Fachstelle Suchtprävention
Jugend- und Drogenberatung
64546 Mörfelden-Walldorf, Daimlerstr. 2 A
Tel.: (0 61 05) 2 46 76
Fax: (0 61 05) 3 32 93
Internet: www.suchthilfe-mw.de

Fachstelle Suchtprävention
Caritas-Zentrum St. Georg
65428 Rüsselsheim, Freiligrathstraße 10
Tel.: (0 61 42) 33 09 06 23
Fax: (0 61 42) 8 11 73
Internet: www.caritas-offenbach.de

Landkreis Marburg-Biedenkopf

Fachstelle Suchtprävention
Diakonisches Werk Oberhessen
35260 Stadtallendorf, Am Bahnhof 10
Tel.: (0 64 28) 73 33
Fax: (0 64 28) 4 01 80
Internet: www.suchtmr.de

Rheingau-Taunus-Kreis

Fachstelle Suchtprävention, Zentrum für
Jugendberatung und Suchthilfe
65232 Taunusstein-Hahn
Zum Schwimmbad 12
Tel.: (0 61 28) 30 31
Fax: (0 61 28) 2 19 77
Internet: www.drogenberatung-jj.de

Lahn-Dill-Kreis

Fachstelle Suchtprävention
Suchthilfe Wetzlar e.V.
35578 Wetzlar, Ernst-Leitz-Straße 50
Tel.: (0 64 41) 21 02 90
Fax: (0 64 41) 2 10 29 79
Internet: www.suchthilfe-wetzlar.de

Stadt Wiesbaden

Suchthilfezentrum Wiesbaden
Fachstelle Suchtprävention
65187 Wiesbaden, Schiersteiner Straße 4
Tel.: (06 11) 9 00 48-98
Fax: (06 11) 9 00 48-99
Internet: www.drogenberatung-jj.de

www.starke-eltern.de

Internetseite für Eltern zum Thema
Erziehung und Suchtprävention

Weitere Informationen

Regionale und überregionale Kontakt-
adressen und viele weitere Informa-
tionen zum Thema Sucht und Sucht-
prävention finden Sie auf der Website
der Hessischen Landesstelle für Sucht-
fragen (HLS) unter www.hls-online.org.

Broschüren der HLS

- Elternbrief zur Suchtprävention für Eltern von Kindern der 5./6. Klasse
- Elternbrief zur Suchtprävention für Eltern von Kindern der 7./8. Klasse
- Elternbrief zur Suchtprävention für Eltern von Kindern der 9. Klasse
- Elternbrief zum Thema „Komasaufen“
- Jugendinfo „Komasaufen“
- Hilfe für Kinder aus suchtbelasteten Familien
- „PC- Dauerfeuer“ Elternbroschüre
- „Ständig Stress am PC“ Jugendbroschüre

Vorwort

Jede Sucht hat eine Geschichte. Doch Sucht entsteht nicht von heute auf morgen. Sucht entsteht auch nicht allein durch den Kontakt mit Suchtmitteln wie z.B. Alkohol oder Tabak. Der Weg in ein späteres Suchtverhalten ist ein langer und er beginnt oft schon in der Kindheit.

Deswegen stellen sich viele Eltern und Fachkräfte die Frage: „Was können wir tun, um späteres süchtiges Verhalten der Kinder zu verhindern?“

Es gibt kein Patentrezept gegen Sucht. In vielen wissenschaftlichen Untersuchungen wird jedoch nachgewiesen, dass seelisch gesunde, selbstbewusste und zufriedene Kinder später ein geringeres Suchtrisiko haben. Und: Kinder zeigen, lange bevor sie süchtig werden, deutliche Warnsignale. Für die Präventionsarbeit sind diese Ergebnisse von großer Bedeutung, denn sie besagen: Suchtvorbeugung sollte bereits frühzeitig und weit im Vorfeld jeglichen Suchtmittelkonsums einsetzen.

Da Erwachsene – besonders die Eltern – prägende Vorbilder für ihre Kinder sind und von diesen sehr genau beobachtet werden, versucht die Broschüre mit anschaulichen Beispielen aus dem Erzie-



hungsalltag zu zeigen, wie Kinder gefördert und unterstützt werden können, damit sie sich zu starken Persönlichkeiten entwickeln.

In dieser Broschüre werden Eltern und Erziehenden praktische Hinweise und erzieherische Möglichkeiten in anschaulicher Weise an die Hand gegeben, um Kinder besser gegen Suchtgefahren wappnen zu können.

Ich hoffe, Ihnen mit dieser Broschüre Anregungen zu geben und dabei zu helfen, Unsicherheiten zu beseitigen und Fragen zu beantworten, damit Sie die Kinder aktiv und aufmerksam durch die verschiedenen Lebensphasen begleiten können.

Stefan Grüttner
Hessischer Sozialminister

Frühzeitige Prävention: Zusammenhänge erkennen – kritische Situationen vermeiden



Diakonisches Werk Fulda
Fachstelle Suchtprävention
36037 Fulda, Heinrich-von-Bibra-Platz 14
Tel.: (06 61) 83 88 219
Fax: (06 61) 83 88 205
Internet: www.diakonie-fulda.de

Main-Kinzig-Kreis

Fachstelle Suchtprävention
Jugend- und Drogenberatung
63571 Gelnhausen, Berliner Straße 45
Tel.: (0 60 51) 91 55 88-4
Fax: (0 60 51) 91 55 88-5
Internet: www.suchthilfe-awo-mk.de

Fachstelle Suchtprävention
Jugend- und Drogenberatung
63450 Hanau, Johanneskirchplatz 1
Tel.: (0 61 81) 9 23 40 60
Fax: (0 61 81) 9 23 40 52
Internet: www.diakonie-hanau.de

Landkreis Gießen

Fachstelle Suchtprävention
Jugend- und Drogenberatung
35390 Gießen, Schanzenstraße 16
Tel.: (06 41) 3 20 16
Fax: (06 41) 6 86 86 37
Internet: www.shz-giessen.de

Landkreis Kassel

Fachstelle Suchtprävention
34369 Hofgeismar, Bürgerm.-Laneus-Str. 1/2
Tel.: (0 56 71) 92 52 70
Fax: (0 56 71) 42 67
Internet: www.drogenhilfe.com

Main-Taunus-Kreis

Fachstelle Suchtprävention, Zentrum für
Jugendberatung und Suchthilfe
65719 Hofheim, Hattersheimer Straße 5
Tel.: (0 61 92) 99 59 62
Fax: (0 61 92) 99 59 89
Internet: www.drogenberatung-jj.de

Schwalm-Eder-Kreis

Fachstelle Suchtprävention
Jugend- und Drogenberatung
34576 Homberg (Efze), Schlesierweg 1
Tel.: (0 56 81) 77 56 00
Fax: (0 56 81) 77 55 98
Internet: www.schwalm-eder-kreis.de

Stadt Kassel

Fachstelle Suchtprävention
Drogenhilfe Nordhessen e.V.
34117 Kassel, Schillerstraße 2
Tel.: (05 61) 10 36 43
Fax: (05 61) 10 42 76
Internet: www.drogenhilfe.com

Landkreis Waldeck-Frankenberg

Fachstelle Suchtprävention
Diakonisches Werk Waldeck-Frankenberg
34497 Korbach, Prof.-Bier-Str. 2a
Tel.: (0 56 31) 6 03 30
Fax: (0 56 31) 6 18 62
Internet: www.dwwf.de

Kreis Bergstraße

Fachstelle Suchtprävention
PRISMA für den Kreis Bergstraße
AWO Jugend- und Drogenberatung
68623 Lampertheim, Wormser Straße 19
Tel.: (0 62 06) 5 48 00
Fax: (0 62 06) 5 96 20
Internet: www.drogenberatung-prisma.de

Vogelsbergkreis

Fachstelle für Suchtprävention
36341 Lauterbach, Steinweg 13
Tel.: (0 66 41) 6 33 62
Fax: (0 66 41) 91 97 15
Internet: <http://fachstelle.suchthilfe-vb.de>

Landkreis Limburg-Weilburg

Fachstelle Suchtprävention
Jugend- und Drogenberatung
65549 Limburg/Lahn, Konrad-Kurzbold-Str. 3
Tel.: (0 64 31) 2 21 63-30
Fax: (0 64 31) 2 21 63-90

Die Fachstellen für Suchtprävention in Hessen

Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V.

Zimmerweg 10, 60325 Frankfurt am Main
Tel.: (0 69) 71 37 67 77
Fax: (0 69) 71 37 67 78
Internet: www.hls-online.org

Landkreis Hersfeld-Rotenburg

Fachstelle Suchtprävention
Beratungs- und Behandlungszentrum
36251 Bad Hersfeld, Kaplangasse 1
Tel.: (0 66 21) 6 10 91
Fax: (0 66 21) 7 78 37
Internet: www.suchtpraevention.com

Hochtaunuskreis

Fachstelle Suchtprävention, Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe
61348 Bad Homburg, Louisenstr. 9
Tel.: (0 61 72) 60 08 60
Fax: (0 61 72) 60 08 66
Internet: www.drogenberatung-jj.de

Stadt Darmstadt

Koordinationsstelle für Sucht- und Drogenhilfe
64293 Darmstadt, Frankfurter Str. 71
Tel.: (0 61 51) 13 31 98
Fax: (0 61 51) 13 34 74
Internet: www.kprd.de

Landkreis Darmstadt-Dieburg

Fachstelle Suchtprävention
64289 Darmstadt, Jägertorstraße 207
Tel.: (0 61 51) 881-1490, (-1491)
Fax: (0 61 51) 8811487
Internet: www.kijuf.oe.de

Landkreis Offenbach

Fachstelle Suchtprävention im Suchthilfezentrum Wildhof
63128 Dietzenbach, Offenthaler Straße 75
Tel.: (0 60 74) 69 49 616
Fax: (0 60 74) 69 49 617
Internet: www.shz-wildhof.de

Stadt Offenbach

Fachstelle Suchtprävention im Suchthilfezentrum Wildhof
63128 Dietzenbach, Offenthaler Straße 75
Tel.: (0 60 74) 69 49 616
Fax: (0 60 74) 69 49 617
Internet: www.shz-wildhof.de

Odenwaldkreis

Fachstelle Suchtprävention im Suchthilfezentrum
64711 Erbach, Gabelsbergerstr. 5
Tel.: (0 60 62) 6 07 75
Fax: (0 60 62) 6 07 74
Internet: www.drk-odenwaldkreis.de

Werra-Meißner-Kreis

Fachstelle Suchtprävention Jugend- und Drogenberatung
37269 Eschwege, Neuer Steinweg 9
Tel.: (0 56 51) 339-42 96,
Fax: (0 56 51) 7 63 37
Internet: www.suchtpraevention-eschwege.de

Stadt Frankfurt am Main

Fachstelle Prävention im VAE
65929 Frankfurt/Main, Gebeschusstr. 35
Tel.: (0 69) 97 38 39 31
Fax: (0 69) 97 38 39 38
Internet: www.fachstelle-praevention.de

Wetteraukreis

Fachstelle Suchtprävention, Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe
61169 Friedberg, Schützenrain 9
Tel.: (0 60 31) 7 21 00
Fax: (0 60 31) 72 10 40
Internet: www.drogenberatung-jj.de

Stadt und Landkreis Fulda

Fachstelle Suchtprävention Jugend- und Drogenberatung
36037 Fulda, Wilhelmstraße 10
Tel.: (06 61) 24 28-367
Fax: (06 61) 25 00 185
Internet: www.rcvfulda.caritas.de

Es vergeht kein Tag, an dem Presse, Funk und Fernsehen nicht über Drogen, Sucht und Süchtige berichten. Viele haben sich an solche Meldungen gewöhnt.

Auf der anderen Seite gibt es aber auch immer mehr Menschen, die sich über Suchtmittelmissbrauch und die wachsende Zahl von Süchtigen Sorgen machen. Entweder weil ihre Familie oder Freunde betroffen sind. Oder weil sie einfach das Gefühl haben, dass da eine Entwicklung im Gange ist, die sich anscheinend kaum noch stoppen lässt.

Gerade Eltern kennen dieses Gefühl der Unsicherheit und Hilflosigkeit im Zusammenhang mit Suchtmitteln. Während noch vor wenigen Jahren die meisten Eltern glaubten, ihr Kind sei bestimmt nicht gefährdet, sieht das heute anders aus.

Da liest man die Berichte in der Zeitung über immer mehr Drogentote, immer mehr Drogenkriminalität und immer jüngere Suchtmittelkonsumenten.

Da hört man plötzlich, dass ein Jugendlicher aus der Nachbarschaft alkoholabhängig geworden ist. Da begegnet man beim Einkauf in der Stadt auf einmal der harten Realität der Drogenszene.

Fachleute berichten, dass wesentlich mehr Jugendliche mit legalen Suchtmitteln (Alkohol, Tabak, usw.) Schwierigkeiten haben als mit den illegalen Drogen (Cannabis, Heroin, usw.). Nach wie vor ist Alkohol das Suchtmittel, das von Jugendlichen am häufigsten konsumiert wird. Riskante Konsummuster wie z.B. Rauschtrinken erhöhen die Wahrscheinlichkeit des Auftretens alkoholbezogener Probleme bei Jugendlichen.

Ein Drittel der Jugendlichen probiert heute Cannabis. Aber nur ein sehr geringer Prozentsatz der Konsumenten steigt später tatsächlich auf harte Drogen um. Der Anteil der Jugendlichen mit regelmäßigem Cannabiskonsum liegt unter drei Prozent.

Auch unkontrollierbares Essverhalten kann zu den Suchtkrankheiten gezählt werden und hat oft Magersucht (Anorexie) oder Ess-Brech-Zwang (Bulimie) zur Folge. Zudem birgt auch das Internet eine Suchtgefahr in sich. Aktuelle Studien gehen davon aus, dass drei Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen von einer Internetsucht betroffen sind. Umso wichtiger ist es, dass Jugendliche frühzeitig den kompetenten Umgang mit Onlineangeboten erlernen.

Sind diese Entwicklungen nicht mehr zu stoppen? Und können wir nichts dagegen tun?

Präventionsexperten und Präventionsexpertinnen wissen heute aus wissenschaftlichen Studien, dass Sucht und Gewalt am Ende einer Kette von ungünstigen Faktoren und Entwicklungen stehen. Sie zeigen aber auch, dass man viel dafür tun kann, damit Kinder und Jugendliche



nicht süchtig werden. Ob ein Mensch später süchtig wird oder nicht, hängt u.a. von den Umständen und der Entwicklung seiner Kindheit ab. Hier werden zum ersten Mal die Weichen gestellt, die über den weiteren Lebensweg entscheiden. Solche Weichenstellungen erfolgen vor allem in Phasen des Umbruchs: mit Eintritt in den Kindergarten, mit Beginn der Schule, dem Einsetzen der Pubertät.

Bei der frühzeitigen Prävention sind zwei Grundgedanken maßgeblich

1. Es hat keinen Sinn, nur die Herstellung und Verteilung von Drogen verhindern zu wollen. Das wird in absehbarer Zeit nicht gelingen. Und außerdem gibt es dann immer noch legale Rauschmittel wie z.B. Alkohol und Zigaretten im nächsten Laden zu kaufen. Stattdessen müssen die Anstrengungen verstärkt darauf gerichtet werden, die Entstehung und Entwicklung von Sucht und süchtigem Verhalten zu stoppen.

Es geht also in erster Linie nicht um die Bekämpfung von Drogen, sondern um die Verhinderung von Sucht.

Die beste Methode Sucht zu verhindern, ist nicht Behandlung, sondern Vorbeugung. Man weiß inzwischen wie sich süchtiges Verhalten entwickelt, und dass man dieser Entwicklung entgegen wirken kann.

Einen spezifischen Persönlichkeitstyp oder eine bestimmte Ursache für Sucht gibt es nicht, vielmehr ist eine Reihe von Faktoren ausschlaggebend: die Lebenssituation, das soziale Umfeld, die Art und Wirkungsweise der Suchtmittel.

Suchtprävention in Hessen

In Hessen besteht ein flächendeckendes Netzwerk suchtpreventiver Unterstützung und Information in allen Landkreisen und kreisfreien Städten, sichergestellt durch die Fachkräfte der hessischen Fachstellen für Suchtprävention. Die Fachstellen sind in der Regel bei den Sucht- und Drogenberatungsstellen der Träger der freien Wohlfahrtspflege eingerichtet und mit hauptamtlichen Fachkräften besetzt, deren Aufgaben ausschließlich in der Suchtprävention liegen.

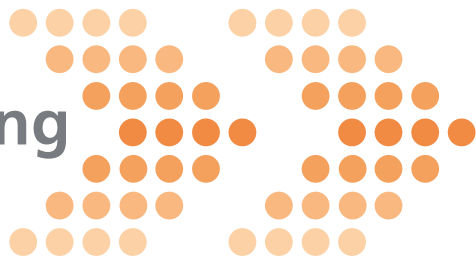
Für den Bereich der Suchtprävention werden sowohl von Seiten der Landesregierung als auch von den kommunalen Gebietskörperschaften Fördermittel zur Verfügung gestellt. Die landesweite Koordination der Suchtprävention im Bereich der Suchthilfeträger hat das Hessische Sozialministerium an die Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) delegiert.

Die Finanzierung der Koordination erfolgt durch das Hessische Sozialministerium. Hier wird jeweils eine volle Stelle der Koordination sowie anteilig eine Stelle als Verwaltungskraft finanziert.

Die HLS unterstützt, koordiniert und vernetzt die Arbeit der 29 Fachstellen für Suchtprävention auf Landesebene und kooperiert darüber hinaus mit den anderen Bundesländern und entsprechenden Institutionen auf Bundesebene ebenso wie mit den Trägern der Fachstellen.

Die Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) ist der Zusammenschluss der Verbände der Freien Wohlfahrtspflege und ihrer Mitgliedsorganisationen, die auf dem Gebiet der Suchtprävention und der Suchthilfe tätig sind. In der HLS sind nahezu alle hessischen Einrichtungen der Suchtprävention und Suchthilfe organisiert: 200 Einrichtungen im professionellen Bereich sowie 650 Selbsthilfegruppen. Die HLS finanziert sich aus Mitteln des Hessischen Sozialministeriums, Spenden und Bußgeldern.

Information und Unterstützung



Lange Zeit hatten viele Eltern Hemmungen, über ihre Schwierigkeiten mit Kindern zu reden. Inzwischen ist das zum Glück anders: Eltern sprechen miteinander, wenn es um Erziehungsprobleme geht. Und sie nehmen auch immer öfter Rat und Hilfe von Beratungsstellen in Anspruch.

Sucht ist eine Krankheit, die in jeder Familie auftreten kann: Niemand ist hundertprozentig vor ihr sicher. Es kann jeden treffen – und das unabhängig von Alter, Ausbildung, Beruf und gesellschaftlichem Ansehen. Es ist also keine Schande und hat auch nichts mit persönlichem Versagen zu tun, wenn man für sich und sein Kind Hilfe in Anspruch nimmt – weder bei der Fachstelle für Suchtprävention noch bei der Suchtberatungsstelle.

Die Adressen dieser Einrichtungen sind in der Adressdatenbank der HLS Website, www.hls-online.org zu finden. Gehen Sie bitte wie folgt vor: Im Menüpunkt „Adressen“ „Adressdatenbank Suchthilfe“ auswählen und im Suchformular „Art der Einrichtung“ den Begriff

„Beratungsstelle“ oder „Prävention“ eingeben, zudem in der Rubrik „Landkreis/Großstadt“ die entsprechende Region auswählen.

Sie können sich an die Fachleute von Suchtberatungsstellen Ihrer Stadt wenden ohne Ihren Namen zu nennen oder etwas bezahlen zu müssen. Die Berater und Beraterinnen nehmen Sie ernst und werden versuchen, Ihnen bei Ihren Fragen und Problemen zu helfen.

Telefonisch oder per Mail sind die Adressen ebenfalls bei der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS) zu erhalten:

Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V.
Zimmerweg 10
60325 Frankfurt am Main
Telefon: 0 69 - 71 37 67 77
Telefax: 0 69 - 71 37 67 78
Internet: www.hls-online.org
Email: hls@hls-online.org

2. Eine erfolgreiche Suchtprävention soll und kann daher viel früher beginnen, als bisher vermutet. Bereits frühzeitig gegen Sucht aktiv zu werden heißt also, Kinder in ihrer normalen Entwicklung zu unterstützen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu aktivieren und erste ungünstige Faktoren und Auffälligkeiten aus dem Weg zu schaffen.

Alle bisher durchgeführten Langzeitstudien weisen auf dieselbe Richtung: Bei Kindern, die seelisch gesund und zufrieden sind, ist ein späteres Suchtrisiko geringer. Umgekehrt zeigen Kinder, lange bevor sie süchtig werden, deutliche Warnsignale.

Auf diesen Erkenntnissen baut eine frühe Suchtprävention auf. Wir wissen, dass es eine Reihe von „Schutzfaktoren“ gibt, die Kinder und Jugendliche gegen Sucht stärken. Dieser Schutz ist zwar nicht hundertprozentig. Aber er senkt auf jeden Fall das Risiko.

Es kann heute mit Sicherheit gesagt werden, dass seelisch ausgeglichene Kinder mit einer stabilen und belastbaren „Persönlichkeit“ bessere Chancen haben, ein gesundes Leben ohne Sucht zu führen.

Ein Patentrezept gegen Sucht gibt es jedoch nicht. Deshalb wollen wir uns in dieser Broschüre darauf beschränken, so klar und deutlich wie möglich zu beschreiben, wie wir Kinder und Jugendliche besser vor der Entstehung von Sucht schützen können.

Als Einleitung haben wir grundlegende, wissenschaftliche Erkenntnisse zur frühen Suchtprävention erläutert.

Danach stellen wir wichtige Voraussetzungen und Bedingungen für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen vor.

Wir informieren über mögliche Hinweise, die auf den Beginn von Suchtverhalten hindeuten können.

Schließlich bieten wir eine Übersicht, wo weiterführende Informationen und Unterstützung zu erhalten sind.



Ratgeber Suchtprävention für Eltern und Erziehende



Foto: © Gerti G. / photocase.com

Foto: © luxuz / photocase.com

Wenn sie gegen andere Kinder ohne vorherigen Anlaß gewalttätig werden, Dinge mit Absicht beschädigen, dauernd stören und lärmern, sich nirgends einfügen wollen und können.

Mit dem Eintritt in die Schule verändert sich oft auch das Verhalten der Kinder. Anzeichen für ein möglicherweise vorhandenes Suchtrisiko sind in dieser Altersgruppe z.B.:

Wenn sie sich dauernd langweilen, für nichts interessieren, passiv herumhängen und es nicht gelingt, die Kinder für eigene Interessen zu gewinnen.

Wenn sie sich nicht entschließen können, aktiv gegen diesen Zustand anzugehen oder die Motivationsversuche der Erziehenden erfolglos bleiben.

Wenn sie übertrieben unsicher, unselbständig, streßanfällig und entscheidungsschwach sind und keine Freunde haben.

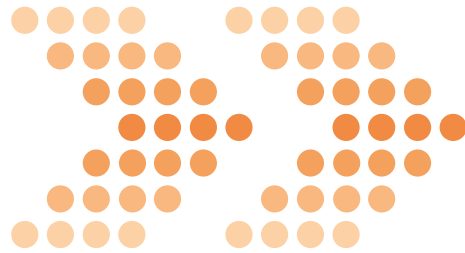


Nochmals: Solche Anzeichen können ein Hinweis auf ein erhöhtes späteres Suchtrisiko sein. Sie müssen es aber nicht! Inwieweit eine seelische Störung vorliegt oder nicht, muss letztlich ein Arzt und eine Ärztin oder eine psychologische Fachkraft entscheiden.

Was also tun? Auf keinen Fall in Panik geraten. Aber auch nichts unter den Teppich kehren. Wenn Sie das Gefühl haben, mit Ihrem Kind stimmt etwas nicht sollten Sie Rat suchen.

Signale verstehen

Mögliche Hinweise auf den Beginn von Suchtverhalten



Lange bevor Kinder und Jugendliche süchtig werden, zeigen sie Warnsignale.

Diese Warnsignale weisen in vielen Fällen auf seelische Probleme hin. Es ist nicht ganz einfach, diese Zeichen richtig zu deuten. Daher besteht auch wirklich kein Grund, beim ersten Anzeichen einer der hier geschilderten Verhaltensweisen in Panik zu geraten. Die meisten lassen sich irgendwann einmal bei jedem Kind beobachten. Gefahr besteht nur, wenn sie stark und andauernd auftreten.

Nicht selten sind es die Erzieher und Erzieherinnen in den Kindergärten und Kindertagesstätten, die zum ersten Mal ein auffälliges Verhalten an Kindern wahrnehmen. Falls sie eine seelische Störung vermuten, werden sie den Eltern vorschlagen, einen Kinderarzt und eine Kinderärztin, oder andere Fachkräfte der Psychologie und Psychiatrie um Rat zu fragen.

Seelische Störungen können viele Ursachen haben. Die Anzeichen für seelische Probleme können vielerlei bedeuten. Daher sind auch Ärzte und Ärztinnen sowie Psychologen und Psychologinnen in ihren Aussagen eher vorsichtig und zurückhaltend. Falls sie zu einer Behandlung raten, sollte man das auch ernst nehmen.

Anzeichen, die bei kleineren Kindern bis etwa sechs Jahre auf seelische Probleme und ein damit verbundenes erhöhtes Suchtrisiko hinweisen können – aber nicht müssen! – sind:

Wenn sie sich auffällig von anderen zurückziehen und absondern und übermäßig Angst haben.

Wenn sie übermäßig zappelig, fahrig und überdreht wirken und sich nicht konzentrieren können.

Wenn sie nicht mehr aus ihren Phantasie- und Traumwelten zurück in die Wirklichkeit kommen möchten.

Wichtige Voraussetzungen

für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Wir haben die wesentlichen Punkte formuliert, die dazu beitragen sollen, Kinder von Anfang an besser gegen Sucht zu schützen. Die Frage ist, wie Erziehende damit umgehen.

So verschieden, wie Kinder und ihre Eltern sind, so unterschiedlich ist auch der persönliche Erziehungsstil. Den können und wollen wir natürlich niemandem vorschreiben. Denn eine vernünftige, natürliche Erziehung versucht auf die Persönlichkeit des Kindes einzugehen.

„Erfolgreich“ ist eine Erziehung immer dann, wenn sie es schafft, sich auf die besondere Persönlichkeit des Kindes einzulassen und die Entfaltung dieser Persönlichkeit mit Herz und Verstand zu begleiten. Das Ziel von Erziehung ist ein Erwachsener, der lebensstüchtig, selbständig und seelisch ausgeglichen ist.

- Liebe und Wärme
- Lob und Anerkennung
- Freiraum und Geborgenheit
- Vorbild und Bezugspunkt
- Bewegung und Ernährung
- Freunde und Gemeinschaft
- Phantasie und Werte



Für Kinder besonders wichtig: Sehen, hören und fühlen

Dieser Erziehungsstil, bei dem wahrnehmende Liebe und emotionale Wärme die Leitgedanken darstellen, ist die wichtigste Voraussetzung für eine gesunde seelische Entwicklung eines Kindes – und damit für dessen späteren Schutz gegen Sucht.

Kinder brauchen seelische Sicherheit: Das bedeutet konkret, dass sie sich der Liebe und Zuwendung ihrer Eltern und der ihnen nahestehenden Erwachsenen sicher sein wollen.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang vor allem eines: Es genügt nicht, wenn man sein Kind einfach nur liebt. Man muss ihm diese Liebe auch zeigen. Und zwar so, dass das Kind die Liebe auch tatsächlich spürt. Es geht also um Gefühle und Kinder haben ihre eigene Art, mit Gefühlen umzugehen.

Je nach Altersstufe äußern sich die emotionalen Bedürfnisse von Kindern verschieden. Bereits das ungeborene Kind hört die Stimmen seiner Eltern und kann wahrscheinlich sogar ihre Zuneigung spüren. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist der direkte Hautkontakt sehr wichtig.

Auch ältere Kinder wollen schmusen und in den Arm genommen werden. Eltern sollten sich also Zeit nehmen und auf das kindliche Bedürfnis nach zärtlichem Kontakt eingehen. Mit der Zeit zeigt das Kind seinen Eltern dann selbst, ob und wie lange es ihre körperliche Zuwendung braucht.

Kinder leben ihre Emotionen normalerweise direkter und heftiger als Erwachsene aus – was nicht selten zu Auseinandersetzungen führt. Sie sollten sich davon nicht beirren lassen. Viele Eltern haben viele Tage – und so manche Nacht – das Gefühl, hoffnungslos von ihren Kindern überfordert zu werden. Nicht immer bringt man die nötige Geduld und Nachsicht mit.

Hundertprozentig perfekte Eltern gibt es nicht und kann es auch nicht geben. Solange Streit und Krach zwischen Eltern und Kindern nicht dauernd auf der Tagesordnung stehen und nicht in massives Anbrüllen oder gar Prügeln ausarten, ist alles halb so schlimm.

Wenn man sich mit Kindern ernsthaft unterhält, zeigt sich ihr starkes Bedürfnis, die Welt als Ganzes zu verstehen. Sie interessieren sich lebhaft dafür, wie die Welt entstanden ist, welche Rolle z.B. Gott dabei spielt, ob es ihn gibt oder nicht. Vielen Erwachsenen ist der Zugang zu solchen grundsätzlichen Fragen verlorengegangen – sie können damit nichts mehr anfangen. Ähnlich ist es mit den Phantasiewelten, die sich Kinder gerne und gründlich ausmalen und vor denen wir Erwachsenen nicht selten in einer Mischung aus Erstaunen und Ablehnung stehen. Zweifellos ist es richtig, sich mit

seinen Kindern über Gott und die Welt zu unterhalten. Und wer dabei genau zuhört, kann vielleicht noch etwas lernen:

Kinder sehen viele Dinge nicht nur anders, sondern auch klarer als wir.

Jedenfalls sollten wir die Erklärungen unserer Welt nicht einfach nur dem Fernsehen überlassen.

Es wird heute von vielen Erwachsenen beklagt, dass Kinder und Jugendliche keine vernünftigen Lebensziele hätten und in ihrem Leben keinen Sinn sehen würden. Diese innere Leere versuchten sie dann durch Suchtmittel zu überwinden. Zweifellos greift eine solche Erklärung wissenschaftlich zu kurz. Trotzdem ist sie nicht einfach von der Hand zu weisen. Das Bedürfnis, die Welt zu begreifen, ist allem Anschein nach ein menschlicher Urtrieb, der bereits in unseren Kindern angelegt ist. Wir sollten auf dieses Bedürfnis eingehen – wie wir das bei anderen seelischen Grundbedürfnissen heute ebenfalls tun.



Foto: © C-PROMO.de / photocase.com

Für Kinder muss unten auch mal oben sein

Der langfristig beste Schutz gegen Sucht und Drogen sind seelisch ausgeglichene, selbstbewußte und starke Kinder, die sich zu selbständigen, realitätstüchtigen und kritikfähigen Jugendlichen und Erwachsenen entwickeln.

Unsere Erziehungsbeispiele zur Förderung einer gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen betreffen in erster Linie das emotionale Klima in Familie und Gesellschaft. Wenn dieses Klima freundlich, offen und positiv ist, kann sich darin ein zeitgemäßer Erziehungsstil entwickeln. Er ist persönlich, kindgemäß, rücksichtsvoll, partnerschaftlich und baut nicht mehr auf starren Regeln auf. Er setzt auf Lob und nicht auf Strafe. Er engt die Kinder nicht unnötig ein, sondern vermittelt ihnen statt dessen Sicherheit und Geborgenheit. Er sagt, wenn immer es geht, gern und deutlich „ja“. Und wenn es sein muss, klar und bestimmt „nein“. Diese Art von Erziehung ist natürlich für die Eltern anspruchsvoller und aufwendiger als die bloße Überwachung von starren Regeln und Verboten.

Wie gesagt: Ein Freiraum ohne dauernde Einmischung der Eltern ist für Kinder heute wichtiger denn je. Es gibt jedoch auch Bereiche, in denen Kinder sich nicht selbst überlassen werden sollten – zum Beispiel vor dem Fernsehapparat. Mit dem Fernsehen kommt die Welt direkt in die Familie.

Doch es ist immer nur ein bestimmter Teil, eine eingegengte Sichtweise der Welt. Diese kann die Vielfalt unserer Wirklichkeit, ihre Lebendigkeit, ihren Erfahrungsreichtum nicht ersetzen.

Wenn es geht, sollten sich Kinder und Eltern oder Erziehende bestimmte Sendungen aussuchen und gemeinsam anschauen. Und darüber reden, was sie gesehen haben. Wer Dauerberieselung durch die Glotze zulässt, tut seinem Kind keinen Gefallen – in diesem Punkt sind sich alle Experten und Expertinnen einig.

Aber zum Glück hat ja jeder Fernseher einen Schalter, mit dem man ihn nicht nur an-, sondern auch ausstellen kann.

Es gibt allerdings eine entscheidende Situation, in der Sie auf jeden Fall das Richtige tun sollten: Wenn ein Kind in Ihre Arme will, sollten Sie es ohne zwingenden Grund nicht zurückweisen.



Kinder brauchen einen Menschen, der sie in den Arm nimmt. Vor allem nach einem Streit: Sie sollten versöhnungsbereit sein und einlenken – selbst wenn Sie im Moment davon überzeugt sind, im Recht zu sein! Es tut einem Kind weh, wenn Eltern sich ihm über Stunden hinweg verweigern oder es ohne eine Geste der Versöhnung ins Bett schicken.

Seelische Sicherheit heißt: Auch wenn ich im Stress bin, im Augenblick keine Zeit für dich habe oder wir uns streiten – du kannst trotzdem immer sicher sein, dass ich dich so, wie du bist, lieb habe.

Kinder brauchen dieses Grundvertrauen zu anderen Menschen, um Vertrauen zu sich selbst entwickeln zu können. Kinder, die ihrer selbst sicher sind und es gelernt haben, Zuflucht bei anderen Menschen zu finden, brauchen später nicht in die Sucht zu fliehen.

Sehr gut! Kinder brauchen positive Resonanz

Es gibt einige Erziehungsgrundsätze, die von allen Fachleuten und der Mehrzahl der Eltern vertreten wird. Es ist sicher, dass Kinder nicht geschlagen werden dürfen. Ein anderer Grundsatz lautet, dass Lob besser als Strafe ist.

Wir alle wissen, dass Kinder Lob brauchen. Wenn wir uns aber einmal ehrlich fragen, wie oft wir loben und wie häufig wir tadeln, zeigt sich, dass der Tadel in der Regel überwiegt. Vielleicht sollten wir uns also beim nächsten Mal die übliche Kritik verkneifen. Und statt dessen lieber auf die Gelegenheit für ein Lob warten.

Mit dem Lob von Kindern ist es wie mit der Liebe zu Kindern – es geht nicht nur um das „Ob“, sondern ebenso um das „Wie“:

Erwachsene sollen nicht nur die Leistung von Kindern loben. Noch viel wichtiger ist es, schon die Bemühung zu loben.

Die Unterscheidung von Leistung und Bemühung mag im ersten Moment spitzfindig erscheinen. Sie ist es aber nicht. Ein Problem, mit dem sehr viele Eltern zu kämpfen haben, ist der ständig wachsende Leistungsdruck auf sie und ihre Kinder. Das beginnt bereits im Kleinkindalter: Es gibt immer Kinder, die noch etwas jünger und dabei schon sauber sind. Oder sie können schon besser laufen, sprechen oder spielen. Im Kindergarten wird die Konkurrenz oft noch größer. Und mit Eintritt in die Schule geht es dann erst richtig los. Die Erfahrung zeigt, dass sich viele Kinder gerade in der Umbruchphase während der ersten und zweiten Grundschulklasse seelisch allein gelassen fühlen.

Eltern wollen für ihre Kinder das Beste. Das bekommen sie aber nicht, wenn sie ihr Kind permanent überfordern und es nur auf Leistung hin trimmen wollen.

Kinder brauchen Freunde. Und das in dreifachem Sinn: Sie brauchen gleichaltrige Freunde, mit denen sie gemeinsam etwas unternehmen können. Sie brauchen ferner Erwachsene außerhalb ihres engsten Familienkreises, auf die sie sich seelisch beziehen und an denen sie sich orientieren können. Und Kinder brauchen schließlich Menschen, die sich für sie einsetzen. Damit sie in einer Umwelt aufwachsen, in der auf sie und ihre Bedürfnisse mehr Rücksicht genommen wird.

Für Kinder sind nicht nur Eltern, Erzieher und Erzieherinnen, Erziehungsberatungskräfte, Ärzte und Ärztinnen sowie Lehrkräfte da, sondern alle Erwachsenen.

Das Verständnis, die Geduld, die Lernbereitschaft und die Toleranz jedes einzelnen von uns entscheiden mit darüber, in welchem emotionalen Klima unsere Kinder aufwachsen. So gesehen, liegt es an jedem von uns, wie viele Kinder sich in unserer Welt angenommen fühlen und wie viele später zu Suchtmitteln greifen werden.



Glücklich in der Gruppe: Kinder sind am liebsten Teamplayer

Kinder wachsen heute anders auf als in allen früheren Generationen. Fernsehen, Video und Computerspiele sind für sie eine Selbstverständlichkeit. Dafür sind Geschwister nicht mehr unbedingt die Regel. Und auch die Familie, in der sie groß werden, hat sich in den letzten Jahrzehnten sehr verändert: Früher lebten drei Generationen und mehr unter einem Dach. Deshalb konnten sich z.B. auch die Großeltern noch um die Enkel kümmern. Die heutige „Kernfamilie“ besteht aus den Eltern – häufig beide berufstätig – mit einem oder zwei Kindern. Eine Folge davon ist, dass viele Kinder viel zu häufig allein zu Hause sind und niemanden haben, der ihnen hilft und mit dem sie reden können.

Deshalb sollten beide Elternteile bei ihrer beruflichen und persönlichen Zeitplanung auch immer die Interessen ihrer Kinder berücksichtigen.

Dass dieser Prozess – der Veränderung der Familienstruktur – noch nicht abgeschlossen ist, zeigt auch der Anstieg an Ein-Eltern-Familien.

Weil die Familien immer kleiner werden, werden die Krabbelstuben, Kindergärten und Kindertagesstätten immer wichtiger. So verlagert sich auch die seelische Entwicklung der Kinder, die sich früher in erster Linie innerhalb der Familie abspielte, Schritt für Schritt in die Kindertagesstätten. Hier kommen Kinder regelmäßig zusammen und können Freundschaften schließen. Hier lernen sie, mit anderen Kindern vernünftig auszukommen und ihre Aggressionen zu steuern. Und hier treffen sie auch zum ersten Mal intensiv mit anderen Erwachsenen zusammen, die sich Zeit für sie nehmen.

Es wird Zeit, dass wir uns bewußtmachen, welche zentrale Rolle die Kindergärten und Kindertagesstätten heute für die seelische Gesundheit unserer Kinder – und damit auch für die Suchtprävention – spielen.

Gerade unter diesem Gesichtspunkt ist es wichtig, nicht nur die Leistung eines Kindes, sondern auch und vor allem sein Bemühen zu loben. Kinder haben ein Grundrecht auf Anerkennung – sie brauchen es sich nicht erst zu verdienen.

Sie benötigen ganz einfach die Grund- erfahrung, dass ihre Eltern und andere Erwachsene viel von ihnen halten und ihnen etwas zutrauen. Und sie ohne irgendwelche Vorbehalte anerkennen.

Was hat das alles mit Suchtprävention zu tun? Ganz einfach: Lob und Anerkennung, die ein Kind erfährt, stärken sein Selbstvertrauen – auch gegen Sucht.

Foto: © C-PROMO.de / photocase.com



Bahn frei! Kinder auf Entdeckungstour

Kinder müssen eigene Erfahrungen machen. Das hört sich einfach an, ist aber schwer zu bewerkstelligen. Oft wissen wir eben nicht, ob wir die lieben Kleinen nun ausgerechnet auf dem höchsten Klettergerüst weit und breit herumturlen lassen sollen oder ob es vielleicht nicht doch besser ist, sie schnellstens vom dem bedrohlichen Gerät herunterzuholen. Es ist klar, dass uns in so einem Fall niemand die Entscheidung abnehmen kann. Wir müssen uns auf unser eigenes Gefühl, auf unsere „innere Stimme“ verlassen.

Allerdings: Dieser Ratschlag gilt tatsächlich nur für bedrohliche Situationen. Ansonsten sollte der Freiraum für Kinder wirklich Platz für eigenes Erleben, selbständiges Forschen, für Spielen und Rennen, Bewegen und Toben bieten.

Freiraum ist für Kinder deshalb so wichtig, weil sie hier lernen, die Realität selbst zu begreifen. Und zum ersten Mal Erfolgserlebnisse haben.

Beides: eigene Realitätserfahrung wie auch Erfolgserlebnisse kann einem Kind niemand abnehmen – die Eltern nicht, andere Erwachsene nicht und das

Fernsehen schon gar nicht. Daher sollten Sie Ihr Kind bei jeder sich bietenden Gelegenheit so frei wie möglich schalten und walten lassen. Wenn es dabei Ihre Hilfe sucht, unterstützen Sie es. Es ist aber falsch, ihm dauernd zeigen zu wollen, wie man es richtig macht. Also: Wenn es unbedingt die Dose vom höchsten Küchenregal haben will und selber nicht herankommt, stellen Sie sie zwei Regale tiefer. Aber welcher Deckel nun richtig dazu paßt, muß es schon selber herausfinden.

Eltern, die Kindern alles abnehmen wollen, verhindern damit, dass Kinder wirklich erwachsen werden. Diese Kinder werden Opfer eines übertriebenen Beschützerdrangs und werden es später um so schwerer haben, auf eigenen Beinen zu stehen und selbständig und unabhängig zu werden.

Manche Eltern vertreten demgegenüber die Auffassung, dass die moderne Erziehung doch zu freizügig sei. Man lasse die Kinder über alle Maßen gewähren und würde ihnen keine Grenzen mehr setzen. Kein Wunder, wenn sie später Drogen nähmen.

Mittlerweile leben ganze Industriezweige von Lebens- und Genußmitteln, die speziell für Kinder produziert werden. Die Werbung, die für diese Unzahl von Schokoriegeln und Vitamingetränken gemacht wird, verspricht Gesundheit und Leistungssteigerung. Das sind, gelinde gesagt, reichlich vollmundige Aussagen. Die Leistungssteigerung, die hier vorgegaukelt wird, lädt zu dem Glauben ein, mit den richtigen Mitteln ließen sich Konzentrationsschwäche und Überbelastung aus der Welt schaffen.

Wer Kinder und ihren Heißhunger auf Süßigkeiten kennt, wird sich manchmal nur schwer des Gefühls erwehren können, dass hier Sucht geradezu gelernt wird.

Auf jeden Fall sollten Erwachsene unbedingt auf einen verantwortlichen Umgang mit Süßigkeiten achten. Es ist falsch, sie Kindern dann zu geben, wenn sie beruhigt oder getröstet werden sollen.

Und es ist genauso unverantwortlich, Süßigkeiten anstelle eigener emotionaler Zuwendung zu verabreichen. Immer mehr Kinder bekommen heute Beruhigungs- und Stärkungsmittel. Das kann unter bestimmten Voraussetzun-

gen und in Absprache mit einem Arzt notwendig sein. Fast immer aber werden solche Mittel zur „Leistungssteigerung“ gegeben. Oder die Kinder sollen auf chemischen Knopfdruck beruhigt werden. Beides ist unsinnig und gefährlich.



Foto: © frootmat / photocase.com

Die Parallelen zum Alkohol- oder Medikamentenmißbrauch liegen auf der Hand: Sucht beginnt da, wo ein Mittel anstelle eines vertrauten Menschen dazu dient, über ein Stimmungstief hinwegzuhelfen. Das kann eine ganze Weile scheinbar gutgehen. Aber irgendwann wird klar: Stoffe, gleich welcher Art, können die positiven Gefühle, die man eigentlich sucht, nicht ersetzen.

Austoben und aufladen: Kinder sind keine Energiesparerer

Der Wunsch nach Bewegung, die Freude an der Bewegung, die Lust sich zu bewegen, ist jedem Kind angeboren. Bewegen, Fühlen und Denken sind in den ersten drei Lebensjahren eine Einheit. Sich bewegen ist das wichtigste Mittel, um Informationen über seine Umwelt, sich selbst, den eigenen Körper und seine Fähigkeiten zu erfahren. Durch Bewegung erschließen sich die Kinder die Welt um sich herum. Je mehr Sinne hierbei zum Einsatz kommen, desto besser können sich Kinder neu Erlebtes merken. Allerdings wäre es nicht das erste Mal, dass wir gerade die Selbstverständlichkeiten im Umgang mit unseren Kindern einfach übersehen.

Ein Grund, weshalb es immer schwieriger wird, den natürlichen Bewegungsbedürfnissen unserer Kinder entgegenzukommen, ist die bereits erwähnte „Verhäuslichung“ der Kindheit.

Kinder wollen toben, sich bewegen, haben sichtlich Spaß an der körperlichen Anstrengung.

Doch dazu brauchen sie ausreichend Platz. Die Wohnungen sind in der Regel zu klein dafür – oder für tobende Kinder nicht eingerichtet. Auf der Straße können sie auch nicht spielen, weil das wegen der vielen Autos zu gefährlich ist. Und auch so manche Spielplätze hemmen den Bewegungsdrang von Kindern eher, als ihn zu begünstigen. Zum Glück haben die meisten Kindergärten Platz zum Spielen, Balgen und Bolzen. Was hat das mit Sucht zu tun? Um ein simples Beispiel zu nennen: Wer sich körperlich betätigt, wird von selbst wohliger und braucht kein Schlafmittel.

Kinder müssen die Erfahrung machen, dass körperliches Wohlfühl und seelische Zufriedenheit miteinander zusammenhängen. Wir meinen nicht, dass ein gesunder Körper alle Suchtprobleme wie von selbst bewältigt.

Man sollte aber das enge Zusammenspiel von Körper und Seele nicht unterschätzen. Entscheidend für eine gute körperliche Verfassung ist neben der ausreichenden Bewegung die richtige Ernährung.

Fachleute halten diese Sicht der Dinge für verkehrt – und für unrealistisch. Wenn man sich einmal anschaut wie Kinder heute aufwachsen, kann man ernstlich nicht von einem Übermaß an Freiraum reden. Sicher: Erziehung war früher strenger. Dafür hatten die Kinder aber auch mehr eigenen Erfahrungsraum. Sie konnten auf die Straße, sie spielten stundenlang ohne Aufsicht vor der Haustür, sie hatten ihre Geheimnisse, Verstecke und Kinderbanden, von denen die Eltern meistens überhaupt nichts wußten. Und heute? Unsere Kinder wachsen größtenteils ganz anders auf als die Generationen vor ihnen. Ihre Kindheit ist „verhäuslicht“, und viele leben schon im frühen Alter mit einem Terminkalender, der sie zwar jeden Nachmittag in eine andere, dafür aber immer eng eingegrenzte Umgebung führt.

In Wirklichkeit sind Kinder heute stärker organisiert, beaufsichtigt, begrenzt und eingengt. So gesehen, ist ein Freiraum, in dem sie in Ruhe eigene Erfahrungen sammeln können, für ihre seelische Entwicklung wichtiger als je zuvor.

Keine Frage: Kinder brauchen Grenzen. Ihre Freiheit hört da auf, wo sie die Freiheit anderer zu sehr einschränken.

Dieses „Grenzen setzen“ erfordert von den Eltern durchaus Konsequenz – sie müssen hierfür auch schon mal einen Konflikt mit ihrem Kind riskieren. Allerdings sollten diese Grenzen Halt geben und nicht unnötig einengen. Es hat keinen Sinn, alles mit Verboten regeln zu wollen. Früher war man der Ansicht, dass Verbote die beste Orientierungshilfe für Kinder seien. Heute weiß man, dass es bessere Möglichkeiten gibt. Das beste Mittel in dieser Hinsicht lautet: Verlässlichkeit. Zum Beispiel, dass die Familie am Abend gemeinsam isst und dabei Zeit füreinander hat. Oder, dass jeden Abend vor dem Zubettgehen eine Viertelstunde vorgelesen wird. Oder, dass der Vater am Samstag die Kinder auf den Sportplatz begleitet. Das alles klingt selbstverständlich, ja fast schon etwas langweilig. So selbstverständlich und langweilig, dass wir es nur zu oft vergessen.

Freiraum und Geborgenheit ermöglichen Kindern Erfolgserlebnisse und positive Orientierung. Sie schützen Kinder auch später als Jugendliche und Erwachsene davor, sich Ersatzbefriedigungen zu suchen – zum Beispiel in Form von Suchtmitteln.

Mit gutem Beispiel voran

Unsere ersten drei Beispiele für eine Erziehung, die stark macht, haben die seelische Entwicklung von Kindern zum Thema. Und das aus gutem Grund: Liebe und Wärme, Lob und Anerkennung, Freiraum und Geborgenheit sind nach Ansicht der Experten und Expertinnen die wichtigsten Voraussetzungen, um Kinder vor einer möglichen Suchtentwicklung zu schützen.

Wie aber verhält es sich mit guten und schlechten Vorbildern, die häufig als der Hauptauslöser für oder gegen Sucht angesehen werden? Natürlich orientieren sich Kinder in ihrem Fühlen, Denken und Verhalten an den Erwachsenen. Sie bewundern das große Vorbild und wollen ebenso stark sein.

Eltern sind die prägenden Vorbilder, die von ihren Kindern sehr genau beobachtet werden. So genau, dass sie schon sehr früh sehr genau unterscheiden können, was ihre Eltern so alles erzählen, und wie sie sich in Wirklichkeit verhalten.

Wohl nirgendwo ist dieser Widerspruch zwischen unseren guten Worten und bösen Taten so groß wie bei unseren Süchten.

Wir sagen unseren Kindern (mit Recht!), dass Alkohol ungesund und gefährlich ist – und trinken ihn doch häufig bei jeder sich bietenden Gelegenheit. Wir schimpfen auf Zigaretten, kommen aber selten davon los. Wir reden vom gesunden Leben und neigen doch nicht selten dazu, bei jedem leichten Unwohlsein sofort eine Tablette einzunehmen.

Eltern brauchen sich nicht einzubilden, dass sie ihre Süchte vor ihren Kindern verstecken könnten. Was also tun mit unseren eigenen Suchtproblemen?

Man kann sie natürlich leugnen – frei nach dem Motto, ich rauche und trinke gern und süchtig sind immer nur die anderen. Nur: Ihre Kinder werden Ihnen bestenfalls nicht glauben oder schlimms-

tenfalls selbst in die Suchtfalle gehen. So gesehen, spricht alles dafür, unsere eigene Sucht in den Griff zu bekommen:

Und wenn es uns nicht gelingt? In diesem Fall hilft nur Ehrlichkeit.

Es ist besser, seinem Kind zu erklären, dass Rauchen ungesund und schädlich ist, als die Zigarette zu verharmlosen. Dasselbe gilt für den Alkohol. Es liegt auf der Hand, dass dann sofort die Frage kommt, warum man es trotzdem tut. Und da hilft nichts anderes als das Eingeständnis, dass man auch selbst seine

Fehler und Schwächen hat. Sicher, das gibt niemand gerne zu. Und vor seinem eigenen Kind schon gar nicht. Aber alles andere wäre unaufrichtig.

Kinder brauchen Vorbilder. Und die sollten realistisch sein. Weil nur realistische Vorbilder eine wahre und richtige Vorstellung von unserer Welt vermitteln können. Es kostet nicht nur Zeit und Mühe, Kinder auf das Leben vorzubereiten. Manchmal ist auch das Eingeständnis nötig, dass wir selber nicht so stark und unfehlbar sind, wie wir das unseren Kindern so gerne vorspielen.



Foto: © Knorck / photocase.com