

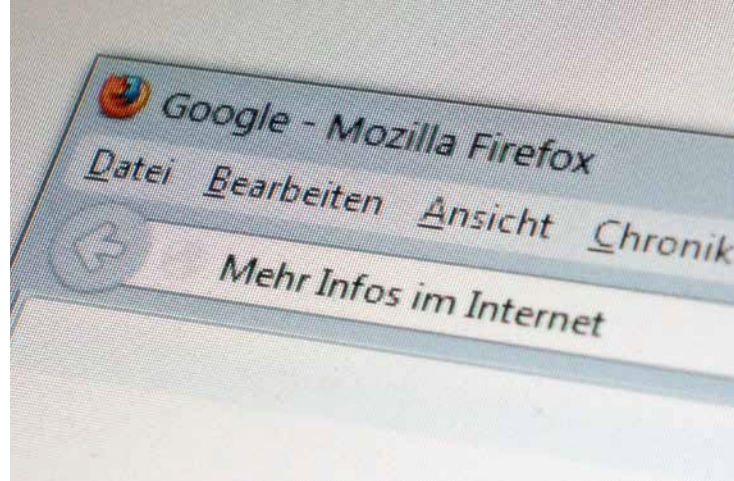
SIE SIND EIN WICHTIGES VORBILD FÜR IHR KIND!

Sie sind als Mutter oder Vater ein wichtiges Vorbild, an dem sich Ihr Kind stark orientiert. Das betrifft auch den Umgang mit Zigaretten, Alkohol und anderen Suchtmitteln, das betrifft Ihren Umgang mit Medikamenten, Süßigkeiten, dem Fernseher und dem Computer. Auch die Art, wie und was Sie essen, registriert Ihr Kind. Dabei sieht Ihr Kind nicht nur, dass Sie zum Beispiel rauchen, sondern es bekommt auch mit, wie Sie sich beim Rauchen entspannen oder wie Sie beim fernsehen abschalten. Ihr Kind lernt also: Rauchen entspannt, Fernsehen lenkt ab usw. Ihr Kind orientiert sich also auch an Ihrer Art, mit Problemen und Herausforderungen umzugehen.

Gehen Sie also kritisch in sich! Wie ist es mit Ihrem Umgang mit Zigaretten, Alkohol und Medikamenten bestellt? Wie viel Zeit verbringen Sie vor dem Fernseher, dem Computer oder mit dem Handy, wie gehen Sie mit Stress um? Versuchen Sie ein gutes Beispiel abzugeben!

Im Beisein Ihres Kindes sollten Sie...

- nur sehr maßvoll Alkohol trinken.
- nicht rauchen - auch zum Schutz vor Passivrauchen.
- Medikamente nur dann einnehmen, wenn es medizinisch notwendig ist.
- nicht ständig mit dem Handy kommunizieren.
- mit dem Computer / anderen Medien maßvoll umgehen.
- nicht gleich "austicken", wenn es mal schwierig wird und sich auch mal eine Schwäche eingestehen.



INFOS & BERATUNG IM INTERNET

Das Internet bietet mittlerweile viele Informations- und auch Online-Beratungsmöglichkeiten an. Hier eine kleine Auswahl:

Allgemein

- www.bzga.de
- www.dhs.de
- www.elternberatung-sucht.de
- www.starke-eltern.de
- www.elternimnetz.de
- www.bke.de

Alkohol

- www.elterninfo-alkohol.de
- www.null-promille-voll-power.de
- www.kenn-dein-limit.info
- www.kenn-dein-limit.de

Medien

- www.klicksafe.de
- www.ins-netz-gehen.de

Cannabis/illegale Drogen

- www.drugcom.de
- www.quit-the-shit.net

Glücksspiel

- www.spielen-mit-verantwortung.de
- www.check-dein-spiel.de

INFORMATION, BERATUNG, HILFE ...

Wenn es um schulische Probleme geht, scheuen Sie sich nicht, die Klassenlehrerin/ den Klassenlehrer Ihres Kindes oder die Beratungslehrkraft der Schule anzusprechen.

Falls Ihr Kind bereits Kontakt zu Drogen haben sollte oder exzessiv Computerspiele spielt, lassen Sie sich bei einer Suchtberatungsstelle beraten.

Für alle Fragen rund um Suchtmittel und Suchtvorbeugung können Sie sich an die Fachkraft für Suchtprävention in Ihrer Region wenden.

Suchtvorbeugung ist wirkungsvoller, wenn Menschen sich immer wieder – vom Kindergarten- bis zum Erwachsenenalter – mit suchtvorbeugenden Themen und Maßnahmen altersentsprechend auseinandersetzen. Vielleicht können Sie auch die Schule Ihres Kindes überzeugen, dieses Thema stärker aufzugreifen.

Alle Adressen, aber auch Informationen zu Projekten und Programmen sowie verschiedene Informationsbrochüren erhalten Sie bei der

Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen
Podbielskistrasse 162, 30177 Hannover
Tel.: 0511 - 62 62 66 0
Fax: 0511 - 62 62 66 2
info@nls-online.de
www.nls-online.de
www.suchtpraevention-in-niedersachsen.de



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

Die Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen ist eine Landesfacharbeitsgemeinschaft der LAG der Freien Wohlfahrtspflege in Niedersachsen e.V.

BILDER Außen: S. Hofschlaeger (pixelio.de), 24zwoelf, mma23*; Innen: Contrastwerkstatt*, dalaprod*, lassedesigner* Franz Pfluegl* (* Fotolia.com)



... ALKOHOL ... TABAK ...
... ILLEGALE DROGEN ...
... MEDIEN ... GLÜCKSSPIEL ...

WIE SIE IHR KIND SCHÜTZEN KÖNNEN!



SUCHTPRÄVENTION
STARK FÜR NIEDERSACHSEN



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen



ALKOHOL, ZIGARETTEN UND MEDIEN SIND ÜBERALL!

Je älter Ihr Kind wird, umso mehr kommt es mit Alkohol, Zigaretten, Cannabisprodukten, Medikamenten, aber auch mit dem Internet, mit Computerspielen und dem Glücksspiel in Kontakt: Die Kinder sehen, wie die Erwachsenen damit umgehen, sie sind in den Medien und in der Werbung damit konfrontiert und diese "Alltagsdrogen" sind überall präsent.

Diese Stoffe bzw. Möglichkeiten können hilfreiche und gute Seiten haben (z.B. Medikamente) und sie können eine schöne Situation unterstreichen (z.B. das Glas Sekt auf einer Geburtstagsfeier), und auch das Internet ist oft eine hilfreiche Informationsquelle und als Kommunikationsmöglichkeit kaum noch wegzudenken.

Sie bergen aber auch Gefahren – Gefahren des Missbrauchs und Gefahren, die eigene Gesundheit aufs Spiel zu setzen. Dies gilt für Erwachsene und noch mehr für Kinder!

Mit Computer und Internet kommen unsere Kinder mittlerweile schon sehr früh in Kontakt. Auch mit Suchtmitteln wie Alkohol und Tabak machen Kinder Erfahrungen, weil sie in ihrem Umfeld präsent sind, d.h. sie erleben, wie andere Personen damit umgehen und lernen daraus. Deshalb sollten Sie Ihr Kind bereits jetzt darauf vorbereiten, verantwortungsvoll mit diesen Dingen umzugehen, ihren Missbrauch zu vermeiden oder die Finger ganz davon zu lassen.

Sie als Eltern können Ihr Kind bei diesem

Lernen unterstützen!

UNTERSTÜTZEN SIE IHR KIND IN DER NEUEN LEBENSITUATION...

Ihr Kind besucht jetzt eine weiterführende Schule. Damit hat ein neuer Lebensabschnitt für Ihr Kind begonnen, der aufregend ist und neue Herausforderungen stellt.

Ihr Kind muss...

- sich möglicherweise neue Freundinnen und Freunde suchen,
- lernen, sich unter Älteren zu behaupten,
- sich an neue Lehrerinnen und Lehrer gewöhnen,
- steigenden Leistungsanforderungen gerecht werden,
- sich in einem fremden und größeren Schulgebäude zurechtfinden.

Wenn Menschen gelernt haben, auch schwierige Situationen zu meistern, ohne zu Alkohol oder Zigaretten zu greifen oder sich im Computerspielen zu verlieren, werden sie wahrscheinlich diese Mittel nicht missbrauchen oder gar suchtkrank werden. Ihr Kind braucht also eine Lebensumwelt, in der es sich so sicher und stark fühlt, dass es Herausforderungen meistern kann und Konflikten nicht aus dem Weg geht, sondern sich ihnen selbstbewusst stellt.

Verständnis, Vertrauen, Sicherheit und Liebe sind die Voraussetzung dafür, dass sich Ihr Kind zu einem selbstbewussten und selbstsicheren Menschen entwickelt!

Das sind große Worte, die sich leicht sagen lassen. Was heißt das konkret? Wie können Sie Ihr Kind gerade in seiner jetzigen Situation unterstützen?

IHR KIND BRAUCHT SIE JETZT BESONDERS!

Sie können es in dieser Situation unterstützen, indem Sie...

- Ihrem Kind aufmerksam zuhören und verständnisvoll sind.
- mit Ihrem Kind gemeinsame Zeit verbringen (z.B. spielen, reden, basteln).
- Ihrem Kind vertrauen und ihm zutrauen, dass es die neue Situation meistern wird.
- es loben, wenn es sich angestrengt und etwas gut gemacht hat.
- sich für das, was Ihr Kind beschäftigt, interessieren (z.B. Situation in der Schule, Computerspiele, Filme).
- es bestärken, zum Angebot von Alkohol und Zigaretten Nein zu sagen.
- klare Grenzen aufzeigen und auf deren Einhaltung bestehen.

Sie erleben Ihr Kind in Alltagssituationen und können am besten beurteilen, was es braucht!

WENN ES MAL SCHWIERIG WIRD ...

Natürlich läuft im Leben nicht immer alles glatt, auch im Leben Ihres Kindes nicht. Auf keinen Fall sollten Sie alles und jedes problematisieren. Es gibt aber Situationen, die sie aufhorchen lassen sollten:

- Ihr Kind verkriecht sich vor dem Fernseher oder verbringt sehr viel Zeit mit dem Computer, anstatt mit Gleichaltrigen zu spielen.
- Ihr Kind „tröstet“ sich auffällig oft mit Süßigkeiten.
- Ihr Kind geht Anforderungen und Schwierigkeiten oft aus dem Wege, anstatt sich ihnen zu stellen und sie zu bewältigen.
- Ihr Kind behandelt Spielzeug nachlässig und weiß wenig damit anzufangen.
- Ihr Kind hält sich nicht an Absprachen z.B. hinsichtlich der Erledigung von Hausaufgaben oder anderer Pflichten.

Wenn Sie solche und ähnliche Situationen oft erleben, helfen Sie Ihrem Kind, indem Sie...

- es unterstützen, Freundinnen und Freunde zu finden.
- ihm bei schulischen Aufgaben helfen, wenn es diese Unterstützung braucht.
- ihm eigene Verantwortungsbereiche und Pflichten übertragen, die es bewältigen kann und die es erfüllen muss.
- ihm nicht gleich jeden Wunsch erfüllen und die Menge des Spielzeuges in überschaubaren Grenzen halten.
- ihm klare Orientierung geben und eindeutige Grenzen setzen (was es darf und was es nicht darf, wann es zu Hause sein muss usw.).