

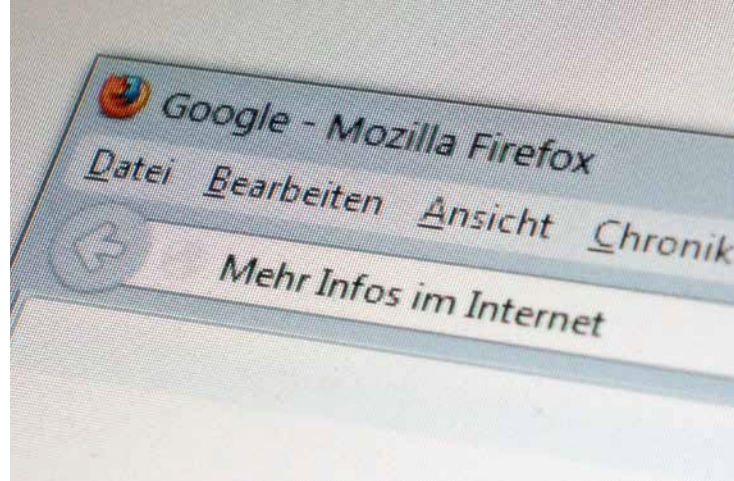
SIE SIND EIN WICHTIGES VORBILD FÜR IHR KIND!

Das betrifft den Umgang mit Zigaretten, Alkohol und anderen Suchtmitteln, das betrifft auch Ihren Umgang mit Medikamenten, dem Fernseher und Computer und Ihren Umgang mit dem Essen. Ihr Kind orientiert sich aber auch an Ihrer Art, mit Problemen und Herausforderungen umzugehen.

Sie können einiges tun, um ein gutes Vorbild zu sein: Rauchen Sie nicht in Gegenwart Ihres Kindes und trinken Sie nur in Maßen Alkohol, wenn Sie mit Ihrem Kind zusammen sind. Nehmen Sie Medikamente nur gezielt ein und lassen Sie den Fernseher und den Computer nicht einfach den ganzen Tag laufen. Nehmen Sie sich Zeit für eine gemeinsame Mahlzeit am Tag. Und es ist auch eine Stärke, wenn Sie sich und Ihrem Kind gegenüber eine Schwäche eingestehen können.

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 Suchtvorbereitung können Sie sich an die Fachkraft für Suchtprävention in Ihrer Region wenden.

Suchtvorbereitung ist wirkungsvoller, wenn Menschen sich immer wieder – vom Kindergarten- bis zum Erwachsenenalter – mit suchtvorbereitenden 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 22
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*, lassedesignen* Franz Pfluegl* (* Fotolia.com)



TIPPS UND INFOS FÜR ELTERN
VON SCHÜLER/INNEN DER
7. + 8. KLASSE

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

WIE SIE IHR KIND SCHÜTZEN KÖNNEN!





ALKOHOL, ZIGARETTEN, MEDIEN UND MEDIKAMENTE SIND ÜBERALL!

Alkohol, Zigaretten, aber auch Cannabisprodukte und Medikamente sind "Drogen", mit denen unsere Kinder schon relativ früh konfrontiert werden: Sie sehen, wie die Erwachsenen und vielleicht auch Gleichaltrige damit umgehen und sie sind in den Medien damit konfrontiert. Diese "Alltagsdrogen" sind überall präsent. Dies gilt genauso für das Internet und Computer- und Glücksspiele.

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, Suchtgefahren, Gefahren, die eigene Gesundheit aufs Spiel zu setzen.

Ihr Kind ist jetzt in einem Alter, in dem es vielleicht schon einmal eine Zigarette oder ein alkoholisches Getränk probiert hat. Vielleicht gemeinsam mit Freunden oder alleine, vielleicht heimlich oder auch mit Ihrem Wissen. Besonders jetzt ist es wichtig, dass Ihr Kind lernt, die Gefahren von Suchtmitteln einzuschätzen, ihren Missbrauch zu vermeiden oder die Finger ganz davon zu lassen. Aber auch den Umgang mit Medien, insbesondere mit Computerspielen, dem Internet und sozialen Netzwerken, muss Ihr Kind nun lernen, denn auch hier liegen im exzessiven Konsum Gefahren.

UNTERSTÜTZEN SIE IHR KIND IN DER NEUEN LEBENSITUATION...

Die Gefährdung Ihres Kindes liegt aber nicht in dem einmaligen Probieren von Tabak oder Alkohol und auch nicht in der Faszination eines Computerspiels, das auch mal intensiver gespielt wird. Entscheidender ist, ob junge Menschen lernen, die an sie gestellten Anforderungen zu meistern oder ob sie Schwierigkeiten eher ausweichen.

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? Gerade jetzt stellen Sie vielleicht fest, dass der Umgang mit Ihrem Kind schwieriger geworden ist.

Ihr Kind ist jetzt in einem Alter, in dem es sich verstärkt von Ihnen abgrenzen möchte und die Anerkennung von Freundinnen und Freunden immer wichtiger wird.

Neben körperlichen Veränderungen, die jetzt deutlicher werden, spielen auch die Gefühle manchmal verrückt: mal himmelhoch jauchzend, dann wieder sehr betrübt. Mal voller Selbstvertrauen bis hin zur Selbstüberschätzung und dann wieder zweifelnd bis hin zu Minderwertigkeitsgefühlen.

Kinder in diesem Alter möchten ihre Grenzen austesten. Alkohol trinken oder Zigaretten rauchen sind ein Weg, dies zu tun. Der Gebrauch von Medien gehört in diesem Alter dazu, die exzessive Nutzung birgt aber Gefahren und kann ein Hinweis auf tiefergehende Probleme sein.

... UND BIETEN SIE IHRE HILFE AN.

Das Experimentieren mit Suchtmitteln oder exzessiven Verhaltensweisen dient auch dazu, sich erwachsen zu fühlen und Anerkennung in der Clique zu finden. Auch Neugierde und Abenteuerlust oder aber große Unsicherheit und Langeweile können ein Grund dafür sein. Auch für Ihr Kind ist das keine einfache Zeit!

Sie können Ihr Kind unterstützen, indem Sie...

- mit Ihrem Kind im Gespräch bleiben bzw. Gesprächsbereitschaft zeigen, auch wenn es viele Konflikte gibt.
- sich Ihrem Kind nicht aufdrängen.
- Ihrem Kind vertrauen und ihm zutrauen, dass es auch schwierige Situationen meistern kann.
- offen dafür sind, wenn Ihr Kind Hilfe und Unterstützung braucht.
- darauf achten, dass Sie Ihr Kind nicht nur kritisieren, sondern dass Sie Ihr Kind auch loben und mit ihm über schöne Dinge reden.
- Ihr Kind ermutigen, sich nicht von anderen drängen zu lassen, Dinge zu tun, die es nicht tun möchte.
- neben den Freiräumen auch klare und eindeutige Grenzen setzen – auch in Bezug auf Suchtmittelkonsum und Medienutzung.
- beim Ausprobieren und Austesten nicht überreagieren, sondern das Gespräch suchen, zur Auseinandersetzung bereit sind und gemeinsam mit Ihrem Kind Wege und Lösungen suchen.

WENN ES MAL SCHWIERIG WIRD ...

In einer Zeit, in der Ihr Kind sich und seine Grenzen ausprobieren will, ist es nicht immer leicht, richtig zu reagieren. Einerseits sollten Sie nicht alles verbieten, andererseits sollten Sie auch nicht alles durchgehen lassen.

Auf folgende Signale sollten Sie reagieren:

- Ihr Kind sieht übermäßig viel fern oder sitzt regelmäßig und stundenlang am Computer und spielt bzw. chattet.
- Ihr Kind scheint häufiger Tabak, Alkohol oder andere Suchtmittel zu konsumieren.
- Ihr Kind isst zu viel oder zu wenig und ist auffällig dick oder dünn.
- Ihr Kind hat sich sehr zurückgezogen, hat keine Freunde und Freundinnen und hat auch sonst niemanden, dem es sich anvertrauen mag. Auch Sie kommen kaum noch an Ihr Kind heran.
- Ihr Kind hält sich nicht an Absprachen.

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

- alles tun, um mit Ihrem Kind in Kontakt zu bleiben oder wieder zu kommen. Signalisieren Sie: Ich bin für dich da, wenn du mich brauchst!
- ihm bei schulischen Aufgaben helfen, wenn es diese Unterstützung braucht.
- ihm eigene Verantwortungsbereiche und Pflichten übertragen und auf deren Erfüllung bestehen.
- ihm eine klare Orientierung geben und klare Grenzen setzen (was es darf und was es nicht darf, wann es zu Hause sein muss etc.).
- für sich und Ihr Kind z.B. in einer Fachstelle für Sucht und Suchtprävention oder einer Erziehungsberatungsstelle Hilfe suchen, wenn sich Ihr Kind über einen längeren Zeitraum auffällig verhält.

Sie als Eltern können Ihr Kind bei diesem

Lernen unterstützen!