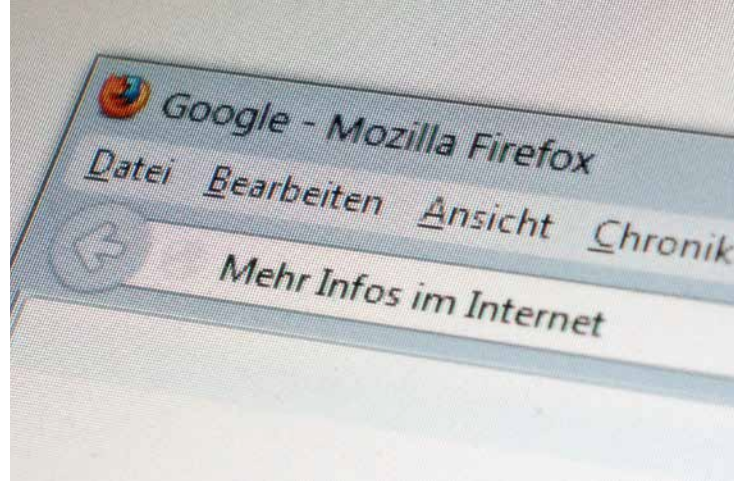


SIE SIND EIN WICHTIGES VORBILD FÜR IHR KIND!

Das betrifft auch den Umgang mit Zigaretten, Alkohol und anderen Suchtmitteln, das betrifft Ihren Umgang mit Medikamenten, dem Fernseher und dem 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.



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 Informationsbroschüren 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
9. KLASSE

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

WIE SIE IHR KIND SCHÜTZEN KÖNNEN!





ALKOHOL, ZIGARETTEN, MEDIEN UND GLÜCKSSPIELE 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 erste Erfahrungen mit bestimmten Suchtmitteln gemacht werden: Zigaretten und Alkohol werden meistens als erstes probiert. Manche/r macht erste Erfahrungen mit Cannabis, spielt auch schon Glücksspiele oder exzessiv Computerspiele oder bewegt sich intensiv in sozialen Netzwerken. Wie sollen Sie als Eltern damit umgehen? Wie soll Ihr Kind lernen, verantwortungsvoll mit diesen Dingen umzugehen, keinen Missbrauch zu betreiben 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...

Wenn Menschen gelernt haben, auch schwierige Situationen zu meistern, ohne zu Alkohol, Medikamenten oder Zigaretten zu greifen oder sich mit Computer und Online-Spielen abzulenken, werden sie wahrscheinlich diese Stoffe bzw. Möglichkeiten 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 Konflikte 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 ist jetzt in einem Alter...

- in dem es sich mehr und mehr von Ihnen lösen möchte.
- in dem die Gruppe der Gleichaltrigen immer wichtiger für Ihr Kind wird.
- in dem Ihr Einfluss abnimmt.
- in dem Ihr Kind seine Grenzen austestet und dazu auch Grenzen überschreitet.

Auch wenn Ihr Kind noch so cool und selbstsicher erscheint, plagen es doch gerade in dieser Zeit viele Fragen und Selbstzweifel und unter der coolen Oberfläche verbirgt sich oftmals große Unsicherheit. Ihr Kind braucht Sie jetzt besonders!

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

- den Gesprächsfaden nicht abreißen lassen, Ihrem Kind aufmerksam zuhören und verständnisvoll sind – auch wenn es manchmal schwerfällt.
- Ihrem Kind vertrauen und ihm zutrauen, dass es auch schwierige Situationen meistern wird.
- aber auch aufmerksam dafür sind, wann Ihr Kind Ihre Unterstützung braucht, weil es alleine überfordert ist.
- darauf achten, dass in gemeinsamen Gesprächen nicht nur kritisiert und gemeckert wird, sondern auch noch Platz für Lob und positive Gesprächsthemen da ist.
- klare und eindeutige Grenzen setzen, auch in Bezug auf Suchtmittelkonsum und die Nutzung von Medien und Glücksspielen.
- nicht panisch auf Austesten und Ausprobieren reagieren, sondern die Diskussion und Auseinandersetzung mit Ihrem Kind nicht scheuen und gemeinsam nach Wegen und Lösungen suchen.

WENN ES MAL SCHWIERIG WIRD ...

Suchtmittel, also Alkohol und Zigaretten, aber auch exzessiver Medienkonsum, sind oft die Mittel, mit denen Jugendliche das „über die Strenge schlagen“ ausprobieren. Die Motivation für das Glücksspiel ist meist der Wunsch, schnell an Geld heranzukommen, Langeweile und die Suche nach dem „Kick“. Das Ausprobieren gehört zum erwachsen werden dazu und ist insofern zunächst normal. Für Eltern ist es aber oft schwierig, bei ihrem Umgang damit die richtige Balance zwischen sich zu sehr ängstigen und überreagieren auf der einen und alles verharmlosen und alles „durchgehen lassen“ auf der anderen Seite zu finden.

Signale, auf die Sie reagieren sollten:

- Ihr Kind hat sich völlig von Ihnen zurückgezogen, Sie kommen gar nicht mehr an Ihr Kind heran, Gespräche sind kaum möglich.
- Ihr Kind isst auffällig viel, es ist übergewichtig.
- Ihr Kind isst auffällig wenig, nimmt nicht mehr an gemeinsamen Mahlzeiten teil, es ist sehr dünn, versteckt den Körper unter mehreren Kleidungsschichten (häufiger bei Mädchen).
- Ihr Kind hat in der Schule leistungsmäßig stark nachgelassen, schwänzt möglicherweise den Unterricht.
- Ihr Kind spielt so exzessiv Computerspiele, dass es andere Dinge wie Schule, Freunde und ausreichend Schlaf vernachlässigt.
- Ihr Kind kommt häufiger offensichtlich angetrunken nach Hause.
- Ihr Kind raucht (heimlich oder offensichtlich).
- Ihr Kind hält sich nicht an Absprachen.

Wenn Sie solche und ähnliche Situationen oft erleben, helfen Sie 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 und ggf. bei der Berufswahl helfen, wenn es diese Unterstützung braucht.
- ihm eigene Verantwortungsbereiche und Pflichten übertragen und auf deren Erfüllung bestehen.
- ihm klare Orientierung geben und eindeutige Grenzen setzen (was es darf und was es nicht darf, wann es zu Hause sein muss usw.).
- für sich und Ihr Kind Hilfe suchen, wenn Sie bei Ihrem Kind regelmäßigen Suchtmittelkonsum feststellen, wenn Ihr Kind Essstörungen hat, exzessiv Computerspiele spielt oder durch die Teilnahme an Glücksspielen Probleme hat.