



Kinder und Jugendliche  
vor riskantem Umgang  
mit Alkohol, Cannabis  
oder Handy schützen

Ein Ratgeber für Eltern

# INHALT

## 1. Sie sind wichtig für Ihr Kind! 3

Vertrauen und zugleich Orientierung geben 3

Gesetzliche Regelungen 4

Einfluss nehmen, in Beziehung sein,  
im Gespräch bleiben, Interesse zeigen! 5

Zeitlos modern: Eltern sind das wichtigste Vorbild! 6

## 2. Kinder durch die Pubertät begleiten – eine anspruchsvolle Aufgabe 7

Das Jugendalter ist eine herausfordernde Lebensphase,  
nicht nur für die Jugendlichen selbst:

Vieles verändert sich, gefühlt ändert sich alles. 7

Erste Konsumerfahrungen – harmlos oder riskant? 8

## 3. »Umgang mit Konsum lernen« – welche Rolle haben Eltern dabei? 9

Wie können Eltern ihr Kind stärken? 9

## 4. Ein paar Beispiele aus dem Alltag 11

Über Alkohol und Drogen reden 11

Betrunken nach der Party 12

Cannabiskonsum besprechen 13

Drogen gefunden 14

Eingreifen bei Konsum 15

Begrenzung von Online-Nutzung 15

## 5. Wenn Sie sich Sorgen machen 17

Hier finden Sie Unterstützung 17

## IMPRESSUM

1. Auflage, Dezember 2018

Herausgeber: Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH  
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin  
Tel.: 030 - 2935 26 15 | Fax: 030 - 2935 26 16  
info@berlin-suchtpraevention.de  
www.berlin-suchtpraevention.de  
www.kompetent-gesund.de

Die Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin ist ein Projekt der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH und wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung.

V.i.S.d.P.: Kerstin Jüngling, Geschäftsführerin der  
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Konzeption  
und Inhalt: Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Redaktion: Birgit Spohr, Anke Schmidt, Katrin Petermann,  
Inga Bensieck

Gestaltung: Martina Jacob

Bildquellen: Umschlag: istock/frimages, unsplash/rawpixel,  
Freepik; Innenteil: istock/frimages, Behance/DFT,  
freepik/macrovector, creative market/Jekson  
Graphics, Screenshots (7)

# 1. Sie sind wichtig für Ihr Kind!

Solange die Kinder klein sind, brauchen sie die Eltern immerzu. Werden sie dann allmählich größer und selbständiger, haben Eltern häufig das Gefühl, kaum noch Bedeutung für ihr Kind zu haben: Es wird doch immer wichtiger, was die Freunde sagen oder tun. Sie erschließen sich immer mehr Lebensbereiche außerhalb der Familie, z.B. in der digitalen Welt. Sie probieren sich aus, entdecken ihre Stärken und Schwächen – und früher oder später kommen sie auch mit Zigaretten, Alkohol und Drogen sowie digitalen Medien oder Glücksspielen in Kontakt.

Sie als Eltern sind vielleicht unsicher, wie Sie mit diesen Themen umgehen und ob und wie Sie darüber mit ihren Kindern sprechen sollen.

**Das Wichtigste vorab:** Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Einfluss weiterhin wichtig ist, gerade wenn es darum geht, dass Jugendliche sich ausprobieren, Neues wagen und Grenzen überschreiten.



**Zwar signalisieren Jugendliche eher:** „Lass mich machen, ich weiß schon, was ich tue“, tatsächlich aber bleiben Eltern das „emotionale Zuhause“: Forschungsergebnisse zeigen immer wieder, dass die Beziehung zu den Eltern und der Erziehungsstil der Eltern zentrale Schutzfaktoren dafür sind, dass aus kinder- und jugendtypischem Neugierverhalten keine ernsthaften Risikofaktoren für die Entwicklung eines Kindes werden.

**Gerade im Jugendalter ist es für Ihr Kind so wichtig, sich von Ihnen, den Eltern, geliebt, gesehen und unterstützt zu wissen.**

## Vertrauen und zugleich Orientierung geben

**Es braucht beides: Liebe und Begrenzung.** Am förderlichsten für die Entwicklung von Kindern ist ein Erziehungsstil, bei dem Eltern emotionale Nähe, Liebe und Fürsorge mit der Förderung von Autonomie und Selbstverant-



wortung verbinden. Dabei berücksichtigen die Eltern sowohl die Interessen der Kinder, aber auch ihren tatsächlichen Entwicklungsstand. Sie setzen altersadäquate Grenzen, auf deren Einhaltung ruhig und konsequent bestanden wird.

Dazu gehört, auch Konflikt zu riskieren und Spannungen auszuhalten, um Ihr Kind vor Gefahren zu schützen, die es selbst noch nicht hinreichend gut einschätzen kann. So, wie Sie Ihrem 15-jährigen Kind nicht erlauben würden, mit 40 Grad Fieber zur Schule oder zu einer Party zu gehen, werden Sie auch nicht zulassen, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn in einer für Gesundheit und Entwicklung schädlichen Weise Alkohol oder Cannabis konsumiert.

Eine wichtige Basis bieten die geltenden Gesetze, an denen Sie sich orientieren sollten (siehe Infokasten). So ist es wichtig, Cannabiskonsum oder -anbau zuhause nicht zu tolerieren und die Party Ihrer unter 16-jährigen Sprösslinge sollte alkoholfrei gefeiert werden. Der Gedanke, dass Sie mehr Kontrolle haben, wenn Ihr Kind zuhause oder in Ihrer Gegenwart konsumiert, ist auf den ersten Blick verständlich – vermittelt Ihrem Kind aber gleichzeitig eine eher unklare Haltung, wenig Orientierung und senkt die Schwelle für einen alltäglichen oder zu frühen Konsum.

### Gesetzliche Regelungen

#### Welche Drogen „illegal“ sind, regelt in Deutschland das Betäubungsmittelgesetz.

Darunter fällt auch Cannabis: laut §29 BtMG sind Anbau, Handel, Besitz und Erwerb verboten. Auch der Besitz der sogenannten „geringen Menge“ ist eine Straftat, lediglich besteht in bestimmten Fällen die Möglichkeit, dass ein Strafverfahren eingestellt wird.<sup>1</sup> Die Polizei leitet jedoch in jedem Fall ein Ermittlungsverfahren ein und es erfolgt, auch bei Minderjährigen, eine Meldung an die Führerscheinstelle. Dies kann z.B. Probleme verursachen, wenn später ein Führerschein beantragt wird.

1 Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (2018): Gesetz über den Verkehr mit Betäubungsmitteln. Online verfügbar unter: [www.tinyurl.com/ydgjk4vk](http://www.tinyurl.com/ydgjk4vk) (abgerufen am 03.12.2018).

### Eine weitere rechtliche Grundlage bildet das Jugendschutzgesetz:

Dieses verbietet unter 14-Jährigen jeglichen Alkoholkonsum in der Öffentlichkeit.

Im Alter zwischen 14 und 16 Jahren ist der Konsum von Bier, Wein und Schaumwein ausschließlich im Beisein der Eltern erlaubt. Unter 18-jährige Jugendliche dürfen keine branntweinhaltigen Getränke (Schnaps, Wodka etc.), auch nicht als Mischgetränke, trinken. Ebenso ist das Rauchen (auch von E-Zigaretten) für Minderjährige verboten. Das Jugendschutzgesetz regelt zudem, bis zu welchen Uhrzeiten und unter welchen Bedingungen Kinder und Jugendliche sich in Gaststätten oder in Diskotheken bzw. Clubs aufhalten dürfen sowie die gesetzliche Bindung der Altersfreigaben von Computerspielen, Filmen etc.<sup>2</sup>

### Einfluss nehmen, in Beziehung sein, im Gespräch bleiben, Interesse zeigen!

Eltern unterschätzen z.T., wie sehr es ihre Jugendlichen mögen, mit ihnen gemeinsam Zeit zu verbringen, denn die signalisieren häufig etwas anderes. Es gilt ja auch nicht als besonders cool, mit den Eltern einen Spieleabend zu verbringen oder einen Sonntagsausflug zu machen. Aber es tut gut: das muss man ja gegenüber den Freunden nicht an die große Glocke hängen.



**Auch regelmäßige, medienfreie gemeinsame Mahlzeiten gehören nach wie vor zu den wichtigsten Gelegenheiten, die familiären Bindungen zu stärken und im Kontakt zu bleiben.**

Ebenso wichtig ist, dass Sie sich als Eltern dafür interessieren, was Ihr Kind beschäftigt und begeistert, auch in der Freizeit, nicht nur die Schule betreffend. Lassen Sie sich zeigen und erklären, wie Computerspiele funktionieren, lernen Sie die Freunde Ihres Kindes kennen, erfragen Sie, was am Rauchen so spannend ist, wie der erste Alkoholausgang verlaufen ist oder auch, ob es Erfahrungen mit Ihnen vielleicht unbekanntem Drogen gab...



<sup>2</sup> Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (2018): Jugendschutzgesetz. Online verfügbar unter [www.tinyurl.com/zzqecay](http://www.tinyurl.com/zzqecay) (abgerufen am 03.12.2018).

## Die Zeit, in der Sie als Eltern dem Kind die Welt erklären, geht allmählich zu Ende.

- Scheuen Sie sich also nicht zu zeigen, dass Sie sich in bestimmten Dingen nicht gut auskennen.
- Geben Sie Ihrem Kind die Gelegenheit, sein Wissen zu zeigen.
- Zeigen Sie sich interessiert, verbergen Sie aber auch nicht, wenn Sie sich sorgen.
- Machen Sie auch Ihre Position deutlich und begründen Sie diese. Es ist wichtig, dass Ihr Kind mitbekommt, dass es unterschiedliche und auch kritische Haltungen und Meinungen zu diesen Themen gibt.
- Ihr begründetes und authentisches „Nein“ bestärkt Ihr Kind darin, selber „Nein“ zu sagen.



## Zeitlos modern: Eltern sind das wichtigste Vorbild!

**Eltern unterschätzen häufig nicht nur ihre emotionale Bedeutung für ihre jugendlichen Kinder, sondern auch, wie wichtig ihre Haltung zu bestimmten Themen ist:**

- Wie gehen Sie mit Ihrer eigenen Gesundheit um, wie ist es um Ihre Selbstfürsorge bestellt?
- Wie gehen Sie selbst mit Medien um: Legen Sie beim gemeinsamen Essen das Smartphone beiseite oder sind Sie immer online?
- Wie gehen Sie mit Belastungen und Stress um? Holen Sie sich Unterstützung oder schenken Sie sich ein Glas Wein ein, um entspannen zu können?



## 2. Kinder durch die Pubertät begleiten – eine anspruchsvolle Aufgabe

**Das Jugendalter ist eine herausfordernde Lebensphase, nicht nur für die Jugendlichen selbst: Vieles verändert sich, gefühlt ändert sich alles.**

Besonders auffällig zeigen sich körperliche Veränderungen, was bei Ihrem Kind Freude, Stolz, aber auch starke Verunsicherung auslösen kann. Vor allem die Gehirnentwicklung nimmt im Jugendalter rasant Fahrt auf.

**Zugleich sind verschiedene Entwicklungsaufgaben zu meistern:**

- Die Schule soll möglichst gut laufen, damit das Kind eine gute Ausgangssituation für seine berufliche Laufbahn hat und das eigene Leben zunehmend selbstverantwortlich und materiell unabhängig gestalten kann.
- Außerdem geht es aber noch um andere grundlegende Fragen wie der eigenen Identität: „Was für ein Mensch will ich werden und mit wem möchte ich befreundet sein?“
- Ein eigenes Werte- und Normensystem, das sich nicht zuletzt in der Auseinandersetzung mit den Eltern entwickelt: „Was finde ich ethisch richtig und z.B. politisch vertretbar?“
- Einen eigenen Lebensstil zu finden, z.B. bei der Nutzung der Konsumwelt und des Freizeitmarktes (einschließlich Medien, Genuss- und Suchtmitteln): „Was möchte ich ausprobieren und kennen lernen, um mir eine eigene Meinung dazu bilden zu können?“



Nach und nach werden fast alle kindlichen Überzeugungen zugunsten einer erwachsenen Orientierung aufgegeben. Umso wichtiger sind in dieser Phase der Verunsicherung ein paar stabile Bezugspunkte.

**Besonders wichtig ist, die Gewissheit zu haben:**

**Meine Eltern haben mich sehr lieb und sind für mich da!**

Zeigen Sie das Ihrem Kind, auch wenn es das scheinbar gar nicht braucht.  
Sie sind der wichtigste Rückhalt in diesen stürmischen Zeiten.

### Erste Konsumerfahrungen – harmlos oder riskant?

Der Konsum von Alkohol und Drogen zusammen mit Gleichaltrigen gilt zunächst einmal als jugendtypisches Verhalten.



**Dabei geht es um Neugier und Experimentierverhalten, Gemeinschaftsgefühl, Selbst- und Grenzerfahrung, kurz gesagt: darum, etwas Schönes noch schöner zu machen.**

Je früher Kinder oder Jugendliche erste Erfahrungen mit Rauschmitteln machen, umso größer ist das Risiko schädlicher Auswirkungen. Dies gilt insbesondere dann, wenn Konsum dafür genutzt wird, entspannen und abschalten zu können, Stress loszuwerden oder Gefühle auszublenden. **Wenn das Kiffen oder Trinken nicht mehr nur dazu dient, Schönes schöner, sondern Unangenehmes erträglicher zu machen, ist das ein Warnsignal:** Es besteht die Gefahr, dass sich diese „bequeme“ Art der Problemlösung einnistet und verhindert, andere Wege zu lernen, mit Schwierigkeiten umzugehen.



### 3. »Umgang mit Konsum lernen« – welche Rolle haben Eltern dabei?

#### Wie können Eltern ihr Kind stärken?

Als Vater oder Mutter sollten Sie vor allem im Gespräch darüber bleiben, was und wie Ihr Kind konsumiert. Hierbei geht es nicht um Ausfragen oder Kontrolle, sondern vor allem um vertrauensvollen Austausch über das Erlebte.

Solange es bei gelegentlichem Spaß in der Freizeit bleibt, der keine Auswirkungen auf den Alltag in der Schule, auf die Fortführung von Interessen und konsumfreien Aktivitäten hat, besteht zunächst kein Grund zur Sorge.



**Es ist gut, darüber im Gespräch zu bleiben und die eigene Haltung deutlich zu machen.**

Natürlich wünschen Sie, dass Ihr Kind liebevoll mit sich und sorgfältig mit der eigenen Gesundheit umgeht, und das machen Sie auch deutlich.

Forschungsergebnisse zum Einfluss der elterlichen Haltung auf das Konsumverhalten von Jugendlichen zeigen: Wie Jugendliche Tabak, Alkohol, Drogen konsumieren und welchen Verlauf diese Erfahrungen nehmen, hängt nicht nur davon ab, wie die Freunde des Kindes dazu stehen.

**Einen starken Einfluss hat die ablehnende oder erlaubende Haltung der Eltern zu diesem Konsum.**



Das Wissen, dass die eigenen Eltern es ablehnen, ist für Jugendliche ein stark wirksamer Schutzfaktor dafür, nicht zu rauchen, zu kiffen oder im Übermaß Alkohol zu trinken.



Auch, wenn Eltern aktuell selbst z.B. rauchen, können sie deutlich machen, dass sie sich dies für ihre Kinder nicht wünschen – aus liebevoller Fürsorge für ihre Gesundheit.

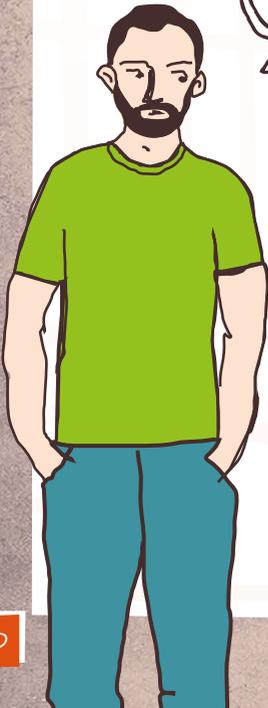
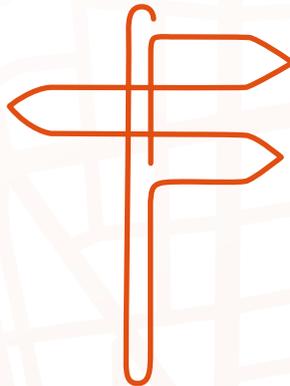
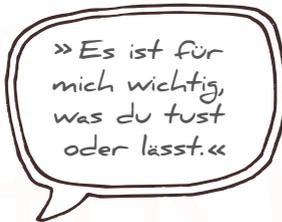
**Denn: Es gelten nicht die gleichen Regeln für Alle.**

Jugendliche Gehirne sind noch in der Entwicklung und reagieren deutlich empfindlicher und nachhaltiger auf Alkohol, Nikotin, Cannabis oder andere Drogen.



**Dabei ist nicht wichtig, dass Sie sich in allen Details gut auskennen, wichtiger ist die emotionale Botschaft:**

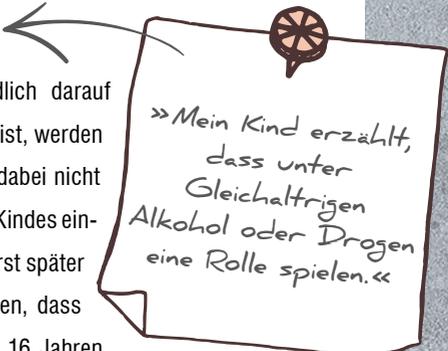
Es ist für mich wichtig, was du tust oder lässt. Weil ich mir das Beste für deine Gesundheit wünsche, jetzt und in Zukunft.



## 4. Ein paar Beispiele aus dem Alltag

### Über Alkohol und Drogen reden

Je nach Alter des Kindes werden Sie unterschiedlich darauf reagieren: Wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter 13 oder 14 ist, werden Sie Ihren Wunsch deutlich machen, dass er bzw. sie dabei nicht mitmacht – weil es mit Risiken für die Gesundheit Ihres Kindes einher geht, auch wenn sich diese nicht sofort, sondern erst später zeigen. Nicht umsonst hat der Gesetzgeber vorgesehen, dass Jugendliche unter 18 Jahren keinen Tabak und unter 16 Jahren keinen Alkohol konsumieren dürfen.



»Mein Kind erzählt, dass unter Gleichaltrigen Alkohol oder Drogen eine Rolle spielen.«



Wenn Ihr Kind diese Altersgrenze überschritten hat, fragen Sie zunächst einmal, welche Haltung Ihr Sohn bzw. Ihre Tochter dazu hat und wie er oder sie damit umgehen möchte. Vielleicht werden Sie überrascht feststellen, dass Sie eine ablehnende Haltung antreffen und Ihr Kind vor allem wissen will, wie Sie als Eltern dazu stehen.



**Seien Sie gewiss, dass Ihr Kind sehr genau registriert, wie Sie selbst und wie in der Familie z.B. mit Alkohol verfahren wird und welche Grenzen gelten.**

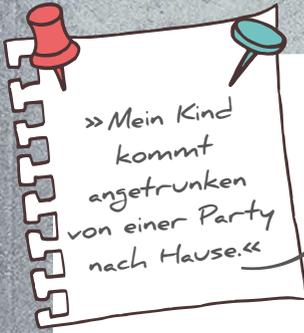
**Vielleicht werden Sie auch hören:** „Aber du trinkst ja auch...“. Sprechen Sie offen mit Ihrem Kind darüber, auch, wenn es nicht immer perfekt läuft. Aber machen Sie ebenso deutlich, dass für Jugendliche andere Regeln gelten als für Erwachsene, weil der gesamte Organismus in einer sensiblen Entwicklungsphase ist.



**Wenn Sie von Ihrem Kind hören, dass es neugierig ist und bereits erste Erfahrungen mit Alkohol und/oder Drogen gemacht hat:** Zeigen Sie Interesse an den Erlebnissen, was war angenehm und was nicht. **Außerdem können Sie fragen:**

„Woran würdest du selbst merken, dass etwas zu viel oder zu riskant wird?“  
Damit fördern Sie einen selbstverantwortlichen und risikobewussten Umgang mit Suchtmitteln.





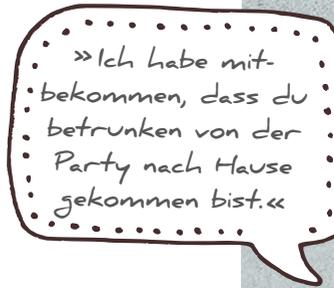
»Mein Kind kommt angetrunken von einer Party nach Hause.«

## Betrunken nach der Party

Reagieren Sie in der Akutsituation möglichst ruhig und besonnen und sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind die Nacht gut übersteht. Suchen Sie das Gespräch erst, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter wieder einigermaßen klar ist, also auch den Kater überstanden hat. Fragen Sie zuerst, wie Ihr Kind selbst diese Erfahrung einschätzt. Vielleicht gibt es jetzt ein deutlicheres Wissen um die eigenen Grenzen, umso besser! Welche Schlüsse zieht Ihr Kind selbst daraus für die nächsten Experimente?



Möglicherweise wird das Ausmaß der Trunkenheit aber auch bagatellisiert. Dann ist es wichtig, dass Ihr Kind von Ihnen hört, was Sie gesehen, gerochen, aber auch, was Sie erlebt haben. Teilen Sie mit, wenn Sie überrascht oder erschrocken waren und Sie sich wünschen, dass es beim nächsten Mal maßvoller zugeht.



»Ich habe mitbekommen, dass du betrunken von der Party nach Hause gekommen bist.«

**Sprechen Sie auch konkret darüber, was Sie unter maßvoll verstehen. Inzwischen ist der Zusammenhang zwischen starkem Trinken (auch Rauschtrinken genannt) und nachhaltigen Schäden bekannt.**



**Dies gilt vor allem für jüngere Jugendliche:**

Wenn Ihr Kind jünger als 16 ist, sollten Sie klar kommunizieren, dass Sie nicht möchten, dass ohne Ihr Beisein Alkohol getrunken wird. Auch, wenn Ihr Kind ab und zu gegen diese Regel verstoßen wird, gibt sie doch eine eindeutige Orientierung.



»Du bist noch unter 16 Jahren, ich möchte nicht, dass du Alkohol trinkst!«

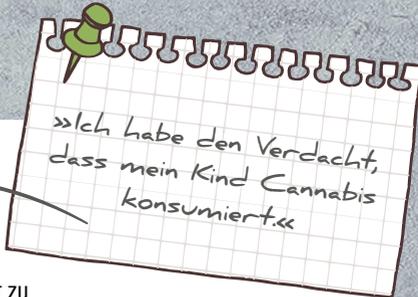


**Besprechen Sie auch mit ihrem Kind, wie und mit wem es zukünftig nach Hause kommt und dass es nicht bei angetrunkenen Freunden mitfährt.**



## Cannabiskonsum besprechen

Zum Erwachsenwerden gehört es fast schon dazu, auch mal Cannabis auszuprobieren bzw. damit zu experimentieren. Etwa 7%<sup>3</sup> aller 12- bis 17-Jährigen haben ein- oder mehrmals im letzten Jahr Cannabis geraucht, in den Städten liegen die Zahlen höher. Das ist also zunächst nicht ungewöhnlich, und, wenn Ihr Kind 16 Jahre oder älter ist, auch nicht per se besorgniserregend.



**Sprechen Sie Ihr Kind in jedem Falle darauf an und teilen Sie mit, was Ihnen aufgefallen ist und was Ihnen für Gedanken durch den Kopf gehen.**

Vermeiden Sie dabei, den Eindruck eines „Verhörs“ zu erzeugen. Wichtig ist, vertrauensvoll im Kontakt und im Gespräch zu bleiben. Das wird sehr schwierig, wenn Jugendliche erleben, dass sie „verdächtig“ oder ihre Sachen durchsucht werden. Wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter von gelegentlichem Konsum berichtet, weisen sie klar darauf hin, dass der Besitz von Cannabis illegal ist und folgenschwere Konsequenzen nach sich ziehen kann (z.B. Meldung an die Führerscheinebehörde, wie zuvor beschrieben). Solange es bei wenigen Malen im Jahr bleibt und nicht alleine, sondern gemeinsam mit Freund\*innen auf Feiern Cannabis konsumiert wird, können Sie dabei unterstützen, sich selbst gute Grenzen zu setzen, damit es bei diesem gelegentlichen Konsum bleibt.

Wenn Sie jedoch im Alltag auffällige Veränderungen im Verhalten feststellen, wie stark nachlassende Schulleistungen, untypisches Verschlafen, Geldnot, Vernachlässigung von Freunden und Interessen, ist Ihr Kind möglicherweise in einen riskanten Konsum hinein gerutscht. Dann braucht es Ihre Hilfe, denn allein wird es dort wahrscheinlich nicht wieder herausfinden. Machen Sie deutlich, dass Sie für Ihr Kind da sind und es – wie bei anderen ernsten Schwierigkeiten auch – nicht allein lassen werden. Gleichzeitig braucht Ihr Kind dann auch wieder einen engeren Rahmen, klare Regeln und Ihre elterliche Präsenz und Kontrolle.

<sup>3</sup> Orth, B., Merkel, C. (2018). Der Cannabiskonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland: Ergebnisse des Alkoholsurveys 2016 und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: BZgA.



Suchen Sie sich fachkundige Unterstützung, sobald Sie das Gefühl haben, mit der Situation nicht gut zu Recht zu kommen.

### Drogen gefunden

Sprechen Sie Ihr Kind auf diesen Fund hin an, versuchen Sie jedoch, dabei ruhig und respektvoll zu bleiben und die Situation nicht zu dramatisieren, vor allem keine Geständnisse erzwingen zu wollen. Fragen Sie offen und interessiert, was es damit auf sich hat. Zeigen Sie, dass Sie sich Sorgen machen und wissen möchten, ob Ihr Kind in Dinge wie Handel mit Drogen verwickelt ist und Hilfe braucht.

»Ich habe bei meinem Kind etwas gefunden, was wie Drogen aussieht.«

Wenn Sie ihrem Kind nicht glauben können, was es Ihnen erzählt:

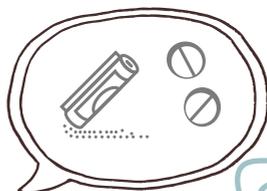
**Teilen Sie auch das mit. Wichtig ist, dass Ihr Kind weiß, was Sie wahrnehmen und fühlen.**

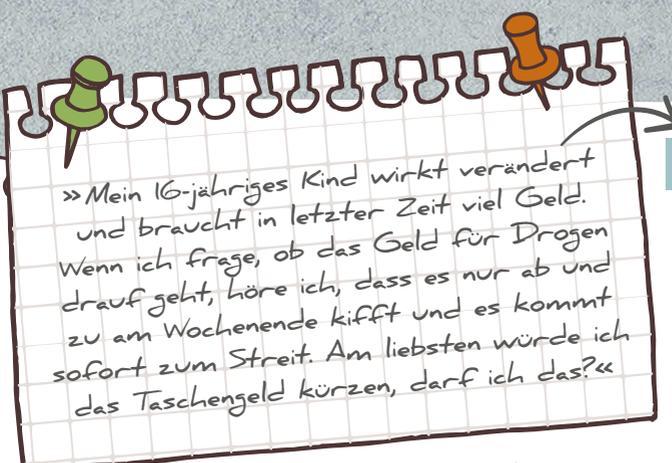
Spätestens, wenn sich die Anzeichen mehren, dass Ihr Kind in einen schädlichen Strudel hineingeraten ist:



**Nehmen Sie Kontakt zu einer Beratungsstelle auf und suchen – wenn möglich, gemeinsam mit Ihrem Kind – dort das Gespräch.**

Find your WAY





»Mein 16-jähriges Kind wirkt verändert und braucht in letzter Zeit viel Geld. Wenn ich frage, ob das Geld für Drogen drauf geht, höre ich, dass es nur ab und zu am Wochenende kiffst und es kommt sofort zum Streit. Am liebsten würde ich das Taschengeld kürzen, darf ich das?«

### Eingreifen bei Konsum

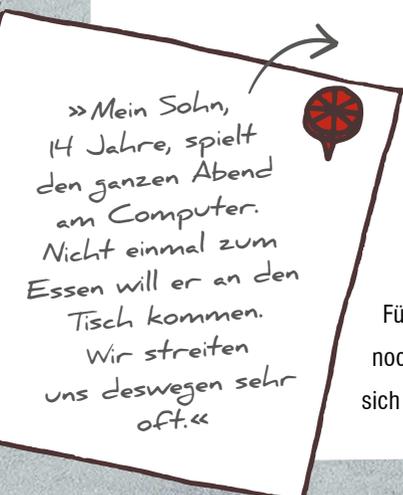
Manchmal gelingt es nicht mehr, miteinander auf gute Weise darüber zu sprechen, was Ihr Kind in der Freizeit macht.

Trauen Sie Ihrem Gefühl!

Wenn Sie Ihr Kind gut kennen, werden Sie es deutlich wahrnehmen, wenn ihr Kind häufiger konsumiert, als es verkraften kann. Je jünger Ihr Kind ist, umso wichtiger ist es, dass Sie hier als Eltern eingreifen und dran bleiben. Zeigen Sie, dass Sie sich Sorgen machen und wissen möchten, ob Ihr Kind z.B. mit Drogen mit Drogen dealt und Hilfe braucht. Lassen Sie nicht locker! Teilen Sie Ihrem Kind klar und deutlich mit, dass Sie nicht dabei zusehen werden, dass es sich selbst Schaden zufügt. Dazu gehört auch, nicht mit dem Taschengeld weiteren Drogenkonsum Ihres Kindes zu fördern.



**Nehmen Sie Kontakt zu uns, der Fachstelle für Suchtprävention Berlin, oder zu einer Suchtberatungsstelle im Bezirk auf und holen sich dort Unterstützung.**



»Mein Sohn, 14 Jahre, spielt den ganzen Abend am Computer. Nicht einmal zum Essen will er an den Tisch kommen. Wir streiten uns deswegen sehr oft.«

### Begrenzung von Online-Nutzung

Smartphone und Computer sind inzwischen unentbehrlich geworden, für Jugendliche gilt das erst recht, sowohl für das Lernen als auch für die soziale Vernetzung.



Für Eltern ist es häufig nicht leicht zu beurteilen, was hier noch angemessen ist. Dass es zu viel geworden ist, zeigt sich spätestens, wenn wegen der vielen Zeit am Bildschirm



Probleme entstehen: Abfallende Schulleistungen, Schlafstörungen, weil nachts gespielt wird, oder die Vernachlässigung wichtiger sozialer Kontakte sind deutliche Hinweise darauf, dass gesunde Grenzen überschritten wurden. Ebenso, wenn es kaum noch gelingt, die ohnehin knappe Familienzeit gemeinsam zu verbringen, weil das Spielen oder Chatten wichtiger ist. Je jünger die Jugendlichen sind, desto stärker ist eine Orientierung durch die Eltern erforderlich, bis sich die Fähigkeit zur Selbststeuerung entwickelt hat.

**Hier sind zeitliche Begrenzungen sehr hilfreich, die gemeinsam vereinbart werden. Wenn es Ihrem Kind schwer fällt, diese Zeitfenster einzuhalten, suchen Sie das Gespräch.**



Viele Spiele enthalten suchtfördernde Elemente und Jugendliche können ihren „Konsum“ kaum allein regulieren. Auch hier gilt, dass es gut ist, wenn Sie sich für die Online-Aktivitäten interessieren und eine ungefähre Vorstellung davon haben, womit Ihr Kind seine Zeit am Bildschirm verbringt und ob es auch noch Energie für andere Interessen und Aufgaben hat.

**Wichtiger als die Häufigkeit und Dauer des Internet- und Medienkonsums ist auch hier die Funktion:** Je weniger Freude und Erfolgserlebnisse im „echten Leben“ erfahren werden, umso höher ist das Risiko, sich in die Online-Welt zurückzuziehen und nur dort Spaß zu haben.



**Holen Sie sich fachkundige Unterstützung, wenn Sie unsicher sind, wie riskant das Verhalten Ihres Kindes ist und wie Sie damit gut umgehen können.**



## 5. Wenn Sie sich Sorgen machen

### Hier finden Sie Unterstützung

Es gibt unterschiedliche Unterstützungsangebote für Eltern, die Fragen rings um das Thema Alkohol- und Drogenkonsum sowie riskanten Verhaltensweisen bei ihren Kindern haben oder sich Sorgen machen. Scheuen Sie sich nicht, diese Angebote in Anspruch zu nehmen. Es zeigt nur, dass Sie als verantwortliche, engagierte Eltern etwas für sich und Ihr Kind tun: Wenn Sie sich Informationen oder auch praktische Tipps holen, wird es Ihnen leichter fallen, mit der Neugier und Abenteuerlust Ihres Kindes angemessen umzugehen und riskanten Entwicklungen möglichst frühzeitig entgegen zu wirken.

Die **Berliner Fachstelle für Suchtprävention** hält vielfältige Informationsmaterialien für Sie bereit und berät Sie zu Ihren Fragen. [www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de)

Auch bietet sie besorgten Eltern die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Eltern. Unter [www.rausausder-grauzone.de](http://www.rausausder-grauzone.de) finden Sie ausführlichere Informationen und Kontaktdaten. In diesem Rahmen gibt es auch erlebnispädagogische Angebote für Jugendliche, um sie in ihrer Risikokompetenz zu stärken.

Weiterhin können Sie dort **themenspezifische Elternseminare** besuchen. Und wenn darüber hinaus Hilfe nötig ist, wird passende Unterstützung vermittelt.

Aktuelle Termine finden Sie im Veranstaltungskalender:  
[www.berlin-suchtpraevention.de/veranstaltungen](http://www.berlin-suchtpraevention.de/veranstaltungen)





**Fachkundige und kostenlose Beratung** erhalten Sie als Familie in den Suchtberatungsstellen, die es in Berlin in allen Bezirken gibt: [www.berlin-suchtpraevention.de/informationen/unterstuetzung-und-hilfe/#beratung-hilfe](http://www.berlin-suchtpraevention.de/informationen/unterstuetzung-und-hilfe/#beratung-hilfe)

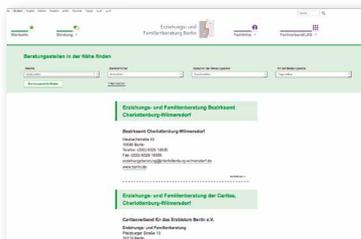
Dort gibt es auch Angebote, die speziell für junge Menschen konzipiert sind.

Eine Übersicht zu diesen sogenannten **Frühinterventionsangeboten** finden Sie hier: [www.netzwerk-fruehintervention.de](http://www.netzwerk-fruehintervention.de)

**Weitere Informationen** finden Sie z.B. hier: [www.elternberatung-sucht.de/informationen](http://www.elternberatung-sucht.de/informationen)

**Beratung durch Fachleute per Mail oder im Chat** ist im Internet kostenlos verfügbar unter: [www.elternberatung-sucht.de/beratung](http://www.elternberatung-sucht.de/beratung)

**Rat bei allgemeinen Erziehungsfragen** bieten Erziehungs- und Familienberatungsstellen [www.efb-berlin.de](http://www.efb-berlin.de) und über die Jugendämter können Sie bei Bedarf pädagogische Unterstützung für Ihre Familie beantragen.





Auf die **Bedürfnisse von Jugendlichen** zugeschnittene, gute und seriöse Informationen zu Wirkungen und Risiken von Suchtmitteln, die auch für Eltern interessant sind, bietet [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

Wenn Sie selbst Probleme mit **Suchtmitteln haben**, finden Sie Hilfe unter [www.suchtzuhause.de](http://www.suchtzuhause.de)



Das Wichtigste:  
bleiben Sie mit  
Ihren Fragen und  
Sorgen nicht allein!

Wenden Sie sich an die entsprechenden fachkundigen Ansprechpartner\*innen.

