

Tipps und Anregungen, wie Sie Ihr Kind vor Sucht schützen können!

Liebe Mutter, lieber Vater,

Ihr Kind hat jetzt die Grundschule verlassen, und es beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Sie werden sich fragen, warum wir uns gerade jetzt mit dem Thema Suchtvorbeugung an Sie wenden. Ihr Kind ist doch erst 10 oder 11 Jahre alt und hat mit Sucht und Drogen gar nichts zu tun.

Wir wissen aus zahlreichen Untersuchungen, dass viele Jungen und Mädchen im Alter zwischen 10 und 12 Jahren ihre erste Zigarette rauchen und ihr erstes Glas Alkohol trinken. Diese Genussmittel gehören zu unserem Alltag und sind fester Bestandteil unseres Lebens. Wir wissen auch, dass Suchtentwicklungen frühe Wurzeln haben und nicht erst mit dem Konsum der Sucht- und Genussmittel beginnen.

Die Weichen werden bereits früh gestellt, auch im Elternhaus.

Deshalb können Sie Ihr Kind heute schon unterstützen und damit einer späteren Suchtgefährdung vorbeugen.

Dieser Brief soll Ihnen einige Anhaltspunkte vermitteln, was Sie jetzt zur Suchtvorbeugung für sich und Ihr Kind tun können, damit Ihr Kind die erforderlichen Fähigkeiten erwerben kann, um mit schwierigen Situationen umgehen zu können, ohne auf Suchtmittel auszuweichen.

Dabei sind uns folgende Punkte oder Bitten an Sie wichtig:

- **Unterstützen** Sie Ihr Kind in der neuen Lebenssituation.
- **Informieren** Sie sich über die Suchtproblematik und setzen Sie sich damit auseinander.
- Kinder **orientieren** sich am Verhalten von Erwachsenen: Bringen Sie Ihrem Kind Vertrauen entgegen, aber setzen Sie auch Grenzen, an denen sich Ihr Kind entwickeln kann.



Auf den folgenden Seiten gehen wir auf diese Punkte näher ein. Sollten Sie weitere Fragen haben oder Unterstützung wünschen, können Sie über die beiliegenden Adressen mit uns oder unseren Kolleginnen und Kollegen Kontakt aufnehmen. Wir werden uns bemühen, Sie über alle Fragen, die Ihnen am Herzen liegen, umfassend zu informieren. Auch sind wir gerne bereit, bei schon aufgetretenen Schwierigkeiten mit Ihnen gemeinsam sinnvolle Lösungswege zu suchen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team für Suchtvorbeugung



Unterstützen Sie Ihr Kind in seiner neuen Lebenssituation!

Kinder wollen und sollen geliebt werden. Sie brauchen die Geborgenheit des Elternhauses, um aus diesem sicheren Schutz heraus neue Anforderungen bewältigen zu können. So ist auch der jetzige Schulwechsel eine völlig neue Erfahrung für Ihr Kind :

- Es muss sich in einem fremden großen Schulgebäude zurechtfinden.
- Es muss sich unter älteren Mitschülern behaupten.
- Es muss sich vielen neuen Lehrkräften beweisen.
- Es muss schwierigeren Lernstoff bewältigen.
- Es muss sich an längere Schulwege gewöhnen.
- Es muss sich neue Freunde suchen.

Einfach ist das nicht!



Die neue Situation für Ihre Kinder stellt auch neue Anforderungen an Sie.

Sie können Ihr Kind unterstützen, wenn Sie auf einige Dinge besonders achten!

Versuchen Sie.....

- Ihrem Kind aufmerksam zuzuhören.
- mit Ihrem Kind gemeinsame Zeit zu verbringen (z. B. spielen, fernsehen, reden, basteln usw.).
- Ihr Kind häufiger zu loben, wenn es etwas gut gemacht hat.
- Ihrem Kind das Gefühl zu geben, immer ansprechbar zu sein.
- Verständnis für Ihr Kind aufzubringen.
- Vertrauen zu Ihrem Kind zu haben.
- Ihrem Kind das Gefühl zu geben, geborgen zu sein.

Informationen helfen weiter!

Sucht beginnt meist mit ausweichendem Verhalten, z.B:

- Fernsehen, weil alles so furchtbar langweilig ist und außerdem die Hausaufgaben so schwer sind und keiner hilft.

Wie bewältigt Ihr Kind Stress?

- am Computer spielen, weil mal wieder keiner Zeit hat.
- Naschen, weil die Mathearbeit „verhauen“ worden ist.

Diese „harmlosen“ Vermeidungsstrategien können unter ungünstigen Voraussetzungen die Grundlagen für eine Suchtentwicklung sein. Wir wissen aus der Forschung, dass es einen Zusammenhang zwischen Streßbewältigung und Suchtmittelkonsum gibt.

Es ist also wichtig, auf frühe Anzeichen zu achten:

- Verkriecht sich Ihr Kind vor dem Fernseher, anstatt mit Gleichaltrigen zu spielen?
- „Tröstet“ es sich auffällig oft mit Süßigkeiten?
- Geht es jeder Schwierigkeit aus dem Wege, anstatt sie auszuhalten und zu bewältigen?

Dann sollten Sie sich fragen: Was steckt dahinter?

Erwachsene sind wichtige Orientierungshilfen und Vorbilder für Kinder!

Eltern sind für ihre Kinder immer in einer Vorbildfunktion, nicht nur dann, wenn sie sich „vorbildlich“ verhalten. Sie werden selbst schon festgestellt haben, dass Sie vieles von Ihren Eltern gelernt haben, obwohl Sie es gar nicht unbedingt wollten, weil eben dieses Lernen nicht Ihrer bewußten Entscheidung unterliegt, sondern „ganz im Verborgenen“ geschieht.

Wie halten Sie es eigentlich mit fernsehen, rauchen und Alkohol trinken? Auch in dieser Hinsicht lernt Ihr Kind von Ihnen – ob Sie es nun wollen oder nicht.

Ihr Kind guckt auch von Ihnen ab, wie Sie mit anderen Menschen umgehen und wie Sie Probleme und Konflikte lösen.

Gehen Sie kritisch in sich – und dann mit gutem Beispiel voran.



Helfen Sie ihrem Kind auf dem schwierigen Weg, seinen Platz in dem neuen Schulumfeld zu finden. Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, mit all den neuen Erfahrungen auf eigene Weise verantwortlich fertig zu werden und eigene Interessen zu finden. Zeigen Sie ihm, dass es gebraucht wird. Sparen Sie nicht mit Lob und Anerkennung.

Zeigen Sie aber auch Grenzen auf und handeln Sie konsequent, wenn diese überschritten werden. Grenzen dienen nicht nur der Einschränkung, sondern sind Orientierungshilfen für die Entwicklung Ihres Kindes.

Patentrezepte gibt es nicht. Jedes Kind ist anders. Verständnis, Vertrauen, Sicherheit und Liebe sind gut für alle Kinder.

Beratungslehrer/innen, Klassenlehrer/innen, die Fachstellen für Suchtvorbeugung und andere Beratungsstellen stehen als Partner bereit, um Ihnen bei auftretenden Schwierigkeiten mit Rat und Tat zu helfen!

Für Eltern, die sich intensiver mit dem Thema Suchtvorbeugung beschäftigen wollen, können Broschüren und Informationshefte hilfreiche Anregungen bieten.

■ Ich bitte um Zusendung von kostenlosem Informationsmaterial.

■ Mich interessieren besonders folgende Themen:

.....
.....
.....

■ Bitte informieren Sie mich auch über das „Bremer Aktionsbündnis: Alkohol – Verantwortung setzt die Grenze“

Wir sind...

... Fachleute für Suchtprävention mit einem ganzheitlichen Verständnis für Drogenkonsum und Suchtentwicklung. Wir unterstützen alle in Bremen, die Verantwortung für Menschen tragen in Schulen und Kindergärten, in Freizeit- und Bildungseinrichtungen, in Vereinen, öffentlichen Einrichtungen und Wirtschaftsunternehmen.

Wir bieten...

... Informationsgespräche und Elternabende über Suchtgefährdungen; Fortbildungen und Unterrichtsveranstaltungen zu Vorbeugung, Drogen und Sucht; Ideen für suchtpreventive Aktivitäten und Koordination in Schule und Stadtteil; Vorträge und Unterstützung bei Veranstaltungen, aber auch vertrauliche, auf Wunsch anonyme Beratungen für Jugendliche und Eltern, für ErzieherInnen und Vorgesetzte.

Wir haben...

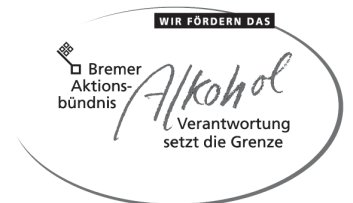
... Informationsmaterial und Unterrichtsentwürfe zu legalen sowie illegalen Drogen und Sucht, Programme zur Unterstützung bei der Raucherentwöhnung, Material zu Essstörungen, z.B. den Gedichtband: "... denn reden kann ich nicht", Plakate und Plakataustellungen, z.B. eine Serie zu Ecstasy, zu Rauchen, zu Frauen und Sucht, suchtpreventive Spiele für die Arbeit mit Gruppen, ...

Wir sind...

... telefonisch erreichbar montags bis donnerstags von 8.00 bis 17.00 Uhr und freitags bis 14.00 Uhr:

Kontakt

SUCHTPRÄVENTION BREMEN
Langemarckstr. 113, 28199 Bremen
Tel.: 0421 / 361 - 1 60 50
Fax: 0421 / 361 - 89 14
eMail: suchtpraevention@lis.bremen.de
www.suchtpraevention-bremen.de



www.bremer-aktionsbuendnis.de



Rücksende-Coupon

Herr / Frau / Familie

Straße

PLZ

Ort

Telefon

An
SUCHTPRÄVENTION BREMEN

Langemarckstr. 113
28199 Bremen