



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

Liebe Mutter, lieber Vater,

wieder muss sich Ihr Kind auf eine neue Lebenssituation einstellen. Die Schullaufbahn ist zunächst entschieden. Nun beginnt der „schulische Ernst“. Fast alle Eltern stellen fest, dass sich der Umgang mit Ihrem Kind seit einiger Zeit komplizierter gestaltet als früher. Unsere Eltern machten mit uns ähnliche Erfahrungen. Und auch sie erklärten viele unserer Verhaltensänderungen in diesem Alter mit der „Pubertät“.

Wissen Sie noch, wie Sie sich mit 12 - 14 Jahren fühlten? Das war die Zeit, in der die Gefühle „verrückt“ spielten: hin- und herschwankend zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt. Genau wie wir selbst damals, wollen und müssen unsere Kinder ihre Erfahrungen selber machen: Erfahrungen zwischen den schönen Momenten bestandener Herausforderungen und innerer Freiheit - und den weniger angenehmen Momenten von Verzweiflung und Abhängigkeit.

Verlockende Angebote zum „Sich-gut-fühlen“ gibt es viele. Der verführerisch präsentierten „zauberhaften Versuchung“ zu widerstehen oder der Verheißung vom „Bacardi-feeling“ zu trotzen - das ist für viele der 12-14jährigen nicht leicht. Wie können Sie Ihr Kind in der schwierigen Phase der Pubertät begleiten? Dieser Brief soll Ihnen Anhaltspunkte vermitteln, was sie tun können, damit sich bei Ihrem Kind keine Abhängigkeiten entwickeln:

- **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 nächsten Seiten erfahren Sie mehr dazu. 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 umfassend zu informieren und bei schon aufgetretenen Schwierigkeiten mit Ihnen gemeinsam sinnvolle Lösungswege zu suchen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team für Suchtvorbeugung

Diesem Elternbrief dienen als Grundlage die Elternbriefe von **ginko**, Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung, Nordrhein in Westfalen. Das „Team zur Suchtvorbeugung“ aus Norddeutschland bedankt sich bei Hans-Jürgen Gass (ginko) für die problemlose Zusammenarbeit. Mit freundlicher Unterstützung durch die AOK Bremen / Bremerhaven

Unterstützen Sie Ihr Kind in seiner neuen Lebenssituation!

„Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden“
(Verfasser unbekannt)

Man ist kein Kind mehr, aber auch noch nicht erwachsen. Der eigene Körper, die eigene Seele, das ganze Leben werden auf einmal unsicher und unberechenbar. Ein Fülle von Aufgaben und Problemen, die Ihrem Kind oft als riesiger Berg erscheinen, stehen zur Lösung an:

- Die Anforderungen in der Schule steigen nach der Orientierungsphase in den Klassen 5 und 6 an.
- Der Körper beginnt sich zu verändern - mehr oder weniger auffallend.
- Die Stimmungen und Gefühle schwanken zwischen Selbstüberschätzung, Minderwertigkeitsgefühl und Aggressivität.
- Die Beziehungen zwischen Mädchen und Jungen werden komplizierter: Der ersten Verliebtheit folgt prompt die erste Enttäuschung.
- Was die Clique, die Freunde, die Kumpel, was „die anderen“ sagen, wird sehr wichtig.
- Einerseits möchte man erwachsen sein, andererseits aber auch noch Kind bleiben.

Kein Kind mehr zu sein, aber auch noch nicht erwachsen - das ist schwierig genug. Hinzu kommen Veränderungen des Körpers, beunruhigende sexuelle Gefühle, größer werdende Anforderungen der Umwelt. Da kommt es schnell zu überempfindlichen Reaktionen .

- Die enormen Stimmungsschwankungen der Kinder übertragen sich schnell auf uns Erwachsene. Versuchen Sie trotzdem, mit innerer Ruhe auf Ihr Kind zu reagieren. Vermeiden Sie Sätze wie: „Das darfst Du nicht, Du bist noch ein Kind!“ oder „Das musst Du schon können (einsehen), denn Du willst ja erwachsen sein.“
- Wenn Ihr Kind auch bei kleinsten Anlässen aus der Haut fährt, sich abkapselt, gereizt reagiert und sich sowieso immer unverstanden fühlt - versuchen Sie, ihm ein ruhender Pol in all der Gefühlsverwirrung zu sein.
- Überlassen Sie Tröstung und Zuwendung, die Ihr Kind gerade jetzt braucht, nicht dem Fernseher, dem Computer oder Süßigkeiten.
- Es ist normal, wenn Eltern in dieser Zeit Gefühle der Entfremdung verspüren und Angst haben, etwas falsch zu machen. Auch Eltern haben Nerven, und Sie verlieren sie auch manchmal.

Informationen helfen weiter!

... und wissen Sie, was in diesem Freundeskreis abgeht?

- Eine Erziehung zur Selbständigkeit und Unabhängigkeit und das Lernen von Konfliktlösungen bieten eine gute Voraussetzung, nicht abhängig zu werden.

Kennen Sie die Freunde Ihres Kindes ...

- Untersuchungen belegen, dass zu hohe Erwartungen der Eltern bezüglich Schule und Hobbys den Alkoholkonsum von Kindern und Jugendlichen ansteigen lässt.
- Die meisten Jugendlichen geben an, dass sie zur Kontaktaufnahme, besonders zum anderen Geschlecht, Zigaretten und Alkohol benutzen. Auch

beim Zusammensein mit Freunden gehört Alkohol oft dazu.

- Kinder lernen offensichtlich durch das elterliche Verhalten den allgemeinen Umgang mit Suchtmitteln, während der besondere Umgang mit einem bestimmten Suchtmittel eher durch die Gruppe der Gleichaltrigen gesteuert wird.

Erwachsene sind wichtige Orientierungshilfen und Vorbilder für Kinder!

Lange Zeit haben sich die Kinder in ihren Entscheidungen nach den Eltern gerichtet. Auch wenn die Bedeutung der Eltern in der pubertären Phase abnimmt, bleiben sie trotz der oft erlebten Ablehnung wichtige Vorbilder für ihre Kinder, an denen sie sich immer wieder orientieren. Viele Verhaltensweisen werden zwar lautstark nach außen hin abgelehnt, doch dienen sie häufig als heimliche „Messlatte“.

Von großer Bedeutung sind dabei die Lebenseinstellung, der Umgang mit Konflikten und schwierigen Situationen sowie die Konsumgewohnheiten der Erwachsenen.

Gehören Sie zu den Menschen, die bei jeder Kleinigkeit Medikamente nehmen?

Oder greifen Sie schnell zum Alkohol, wenn Sie sich entspannen bzw.



in Stimmung kommen wollen? Reflektieren Sie in offenen Gesprächen mit Ihrem Kind Ihr eigenes Konsum- und Genussverhalten und gestehen Sie selbstkritisch eigene Schwächen ein.

Balance zu finden ist nicht immer leicht, besonders wenn die Auseinandersetzungen sich häufen. Aber sie ist unerlässlich für eine gesunde Entwicklung!

Die Balance zwischen Nähe und Distanz: Seien Sie offen für Probleme und Sorgen, aber drängen Sie sich nicht auf!

Die Balance zwischen Freiraum und Grenzen: Lassen Sie Ihrem Kind Freiräume, sich entwickeln zu können. Allein Neugier auf die „Genüsse“ der Erwachsenen macht noch nicht süchtig. Aber wenn Ihr Kind die Suchtmittel als Ersatz für unerfüllte Sehnsüchte oder Erlebnisse braucht, sollten Sie alarmiert sein.

Grenzen sind in jeder Entwicklungsstufe wichtig. Bei der Grenzziehung, z. B. in puncto Fernsehen, Ausgehen und Ordnung muss immer der eigene Standpunkt deutlich werden. Dieser muss aber auch veränderbar sein, damit auch Kompromisse als Konfliktlösung möglich sind.

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