

Elternbrief zur Suchtvorbeugung

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

Liebe Mutter, lieber Vater,

geht es Ihnen im Moment auch so wie vielen anderen Eltern von 14 - 16jährigen Jugendlichen, dass Sie sich um die Entwicklung Ihres Kindes besondere Sorgen machen? Sorgen darüber, Ihr Sohn oder Ihre Tochter könnte abhängig werden von irgendeinem legalen oder illegalen Suchtmittel?

Auch Eltern, die Drogen jeder Art strikt verbieten und ihren Kindern die leidvollen Folgen von Drogenkonsum in noch so abschreckender Form vor Augen führen, müssen immer wieder die Erfahrung machen, dass dies nichts nützt - dass ihre Kinder im Umgang mit Alkohol, Süßigkeiten, Diäten, Computerspielen, Rauchen oder anderen Drogen trotzdem keine Grenzen finden konnten.

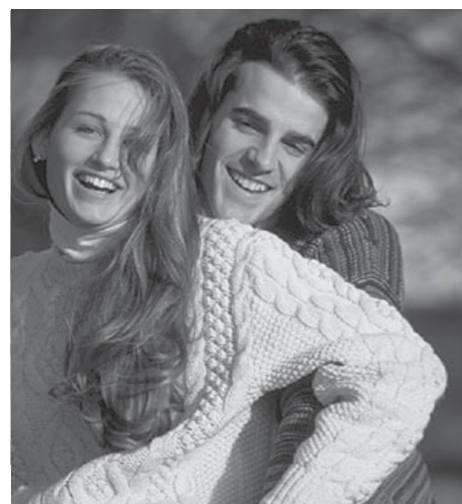
Wenn Eltern beobachten, dass Kinder die Wirkung z. B. von Zigaretten oder Alkohol nicht nur testen, sondern diese Mittel regelmäßig und ausgiebig konsumieren, dann ist ihre Sorge verständlich. Wenn geselliges Beisammensein oder gemeinsame Unternehmungen ohne Alkohol nicht mehr denkbar sind, wenn am Wochenende nur noch „volllaufen lassen“ angesagt ist, wenn eine „sturmfreie Bude“ unweigerlich zu „Sauforgien“ führt - dann kann man eigentlich nur hoffen, dass der Kater folgt.

Wo ist die Grenze? Viele der 14-16jährigen versuchen, im Umgang mit Alkohol, Nikotin, Essen oder Nicht-Essen, selber herauszufinden, wie weit sie gehen können, ohne „abzustürzen“ - aber auch, wie weit sie gehen müssen, um von den Freunden, den Tonangebenden in der Clique, anerkannt zu werden. Um die eigenen Grenzen auszuloten, um herauszubekommen, wer sie eigentlich selber sind, und um sich mit ihrem So-Sein von den anderen abzugrenzen, gehen die 14-16jährigen manchmal abenteuerliche Wege.

Dieser Brief will Ihnen als Eltern einige Anhaltspunkte vermitteln, was Sie in der jetzigen Altersstufe Ihres Kindes zur Suchtvorbeugung tun können:

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

Mehr dazu auf den folgenden Seiten. Sollten Sie weitere Fragen haben, Informationen oder Unterstützung wünschen, dann können Sie über die Antwortkarte, Telefon, Telefax oder E-Mail mit uns Kontakt aufnehmen.



Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team für Suchtvorbeugung

Unterstützen Sie Ihr Kind in seiner neuen Lebenssituation!

Der Loslösungsprozess von den Eltern ist in vollem Gange, Clique und Freunde werden immer wichtiger. Eigene Werte und Normen müssen gefunden werden und die meisten Schülerinnen und Schüler des 9. Jahrganges stellen sich, auch wenn sie es nicht wahrhaben wollen, eine Menge Fragen, die alle in einer gipfeln:

Was soll ich aus meinem Leben machen?

- Bin ich attraktiv genug - und wie schneide ich im Vergleich zu anderen ab?
- Wie wirke ich auf Jungen,
- Wie wirke ich auf Mädchen?
- Welche Leistungserwartungen haben meine Eltern, meine Lehrer, an mich?
- Wie sind meine eigenen Leistungserwartungen?
- Wo sind meine Grenzen?
- Welchen Beruf soll ich lernen?
- Werde ich da gebraucht?

... und viele andere Fragen mehr!

Bitte beachten Sie:

- Viele Eltern wünschen sich andere Zensuren und Abschlüsse. Aber auch die Jugendlichen leiden häufig unter den Leistungserwartungen der Eltern. Lassen Sie auch z. B. bei einer Mathe-Fünf „Fünfe gerade sein“! Vertrauen Sie Ihrem Kind und helfen Sie ihm, selbst Lösungen zu suchen!
- Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind, auch wenn es schwierig ist. Nehmen Sie sich Zeit, um mit ihm über seine Ängste zu sprechen und über die Risiken, die Jugendliche eingehen, wenn sie z. B. auf Partys die eigenen Grenzen suchen. Denn wenn Eltern und Lehrkräfte nicht mehr zuhören, suchen sich Jugendliche anderswo Verständnis.
- Mag Ihr Kind auch noch so erwachsen und unabhängig erscheinen - es braucht Ihre Unterstützung, es braucht Lob und Kritik.
- Eltern und ihre Kinder streiten sich oft. Dabei sind Eltern oft auch wütend und können ihr Kind nur schwer akzeptieren. Das ist normal. Für eine ehrliche Auseinandersetzung haben Ihre Kinder jetzt eine besonders feine Antenne.
- Viele 14-16 jährige fangen an, mit Zigaretten und Alkohol, Haschisch oder auch den neuen Partydrogen zu experimentieren. Reden Sie mit Ihrem Kind offen darüber. Wenn es regelmäßig Suchtmittel konsumiert, versuchen Sie herauszufinden, was die Gründe dafür sind (z. B. um mit Ängsten klarzukommen, um bei Freunden anerkannt zu werden).

Informationen helfen weiter!

- Wesentlich mehr Jugendliche haben mit den legalen Drogen (Alkohol, Tabak, Medikamente usw.) Schwierigkeiten als mit den illegalen Drogen (Haschisch, Marihuana, Heroin usw.).

Welche Konsumgewohnheiten hat Ihr Kind?

- Sehr viele Jugendliche probieren heute Haschisch und Marihuana. Aber nur ein sehr geringer Prozentsatz der Konsumenten steigt später tatsächlich auf harte Drogen, z. B. Heroin, um.
- Der Konsum von Haschisch und synthetischen Partydrogen nimmt zu.
- Auch unkontrollierbares Essverhalten kann zu den Suchtkrankheiten gezählt werden und hat oft Magersucht oder Ess-Brech-Zwang (Bulimie) zur Folge.
- **Gut informierte Eltern können sehr dazu beitragen, dass ihre Kinder nicht in eine Abhängigkeit abrutschen.**

Erwachsene sind wichtige Orientierungshilfen und Vorbilder für Kinder!

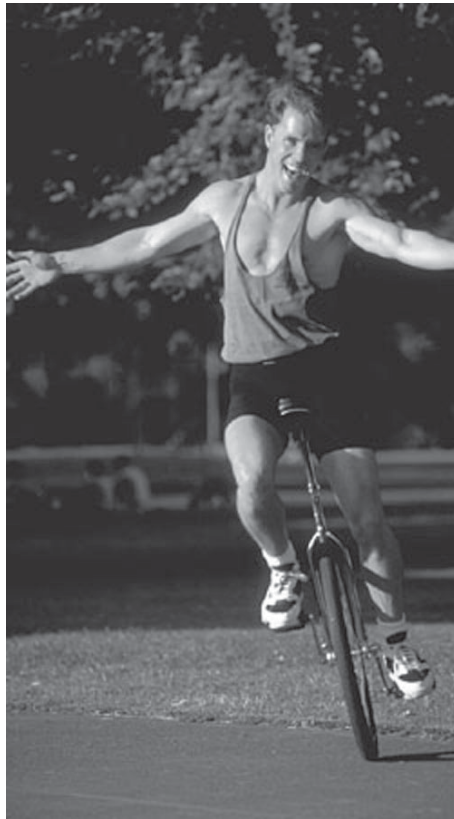
Und wie halten Sie es selbst mit Zigaretten oder Alkohol?

Sind Sie schnell mit einer Schmerz- oder Schlaftablette zur Hand?

Machen Sie sich bitte klar:

Sie sind in den Augen Ihres Kindes ein Vorbild, immer noch. Nicht nur im Konsum, sondern auch in der Lebenshaltung, im Umgang mit Konflikten und schwierigen Situationen.

Die Balance zu finden zwischen Freiraum lassen und Grenzen setzen ist eine der wichtigsten und schwierigsten Aufgaben für Eltern. Je mehr Möglichkeiten Eltern den Jugendlichen lassen, auf ihre eigene Art Grenzen abzustecken, um sich zum Erwachsenen entwickeln zu können, um so befriedigender für den Jugendlichen. Er/sie spürt dann: Ich habe es selbst geschafft!



Damit alle in der Familie miteinander auskommen können, müssen Eltern immer wieder Grenzen aushandeln, ihre Einhaltung einfordern und dabei klar und konsequent sein. Das heißt auch, dass Eltern ihrerseits getroffene Absprachen einhalten müssen. Immer dann jedoch, wenn Jugendliche Grenzen überschritten haben, seien es ihre eigenen, die der Schule oder des Freundeskreises, müssen sie lernen, mit den Konsequenzen zu leben. Dabei brauchen sie Vater oder Mutter.

Sichere Anzeichen für eine Suchtmittelabhängigkeit gibt es nicht, auch keine Patentrezepte zur Vorbeugung. Sprechen Sie mit Ihrem Kind, informieren Sie sich bei Klassenlehrer/innen, bei anderen Eltern, bei Fachstellen oder anhand von Broschüren.

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...

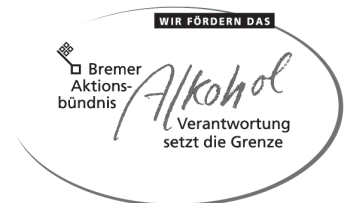
... Informationsmaterial und Unterrichtsentwürfe zu legalen sowie illegalen Drogen und Sucht, Programme zur Unterstützung bei der Raucherentwöhnung, Material zu Essstörungen, z.B. den Gedichtband: "... denn reden kann ich nicht", Plakate und Plakataustellungen, z.B. eine Serie zu Ecstasy, zu Rauchen,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

[Redacted box for name]

Herr / Frau / Familie

[Redacted box for street]

Straße

[Redacted box for PLZ]

PLZ

[Redacted box for location]

Ort

[Redacted box for phone number]

Telefon

An
SUCHTPRÄVENTION BREMEN

Langemarckstr. 113
28199 Bremen