

Hilfreiche Informationen und Kontaktadressen

Informationsmaterial

Eltern, die sich intensiver mit dem Thema Suchtvorbeugung beschäftigen wollen, können Informationsbroschüren hilfreiche Anregung bieten. Kostenlose Materialien und Broschüren erhalten Sie bei der:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.bzga.de

Ansprechpartner

Bei Fragen zum Thema Suchtvorbeugung und Sucht stehen Ihnen Ihre Klassenlehrer/-innen, die Beratungslehrer/-innen für Suchtprävention an Ihrer Schule, die Fachberater/-innen für Suchtprävention in den staatlichen Schulämtern sowie die Fachstellen für Suchtpräventionen und die Sucht- und Drogenberatungsstellen in Ihrer Region als kompetente Ansprechpartner zur Verfügung.

Kontakt und Unterstützung

Regionale und überregionale Kontaktadressen und viele weitere Informationen zu den Themen Sucht und Suchtprävention / Glücksspielsuchtprävention finden Sie unter www.hls-online.org, zum komatösen Rauschtrinken unter www.halt-in-hessen.de und zum problematischen Umgang mit Bildschirmmedien unter www.hls-webcare.org.

Auf Wunsch vermitteln wir gerne persönlich den Kontakt zu den Ansprechpartner/-innen in Ihrer Region. Unsere Anschrift lautet:

Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V.

Zimmerweg 10
60325 Frankfurt am Main

Telefon: 069 - 71 37 67 77
Telefax: 069 - 71 37 67 78
E-Mail: hls@hls-online.org



Schirmherrschaft

Die Schirmherrschaft für diesen Elternbrief übernehmen:

Prof. Dr. R. Alexander Lorz
Hessischer Kultusminister

Stefan Grüttner
Hessischer Minister für Soziales und Integration



Die Textgrundlage für diesen Elternbrief wurde von der Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung Nordrhein-Westfalen, ginko Stiftung für Prävention und von der Koordinationsgruppe der norddeutschen Bundesländer zur Suchtprävention (Nordverbund) erarbeitet. Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit, insbesondere bei der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen. Ein weiteres Dankeschön für gute Kooperation geht an die Techniker Krankenkasse, durch deren Engagement dieser Elternbrief finanziert wurde.



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

Dieser Elternbrief wurde Ihnen überreicht durch:



An Eltern von Kindern des 5. / 6. Jahrgangs

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 Kollegen und Kolleginnen 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

Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS)



Unterstützen Sie Ihr Kind in seiner neuen Lebenssituation!

Entdeckungsreisen aus dem sicheren Hafen

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:

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!

Neue Situation – gemeinsame Sache

Die neue Situation für Ihr Kind stellt auch neue Anforderungen an Sie. Sie können Ihr Kind unterstützen, wenn Sie einige Dinge besonders berücksichtigen!

- 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 schwierigen Lernstoff bewältigen.
- Es muss sich an längere Schulwege gewöhnen.
- Es muss sich neue Freunde suchen.

Einfach ist das nicht!



Wie bewältigt Ihr Kind Stress?

Sucht beginnt meist mit ausweichendem Verhalten, z.B.:

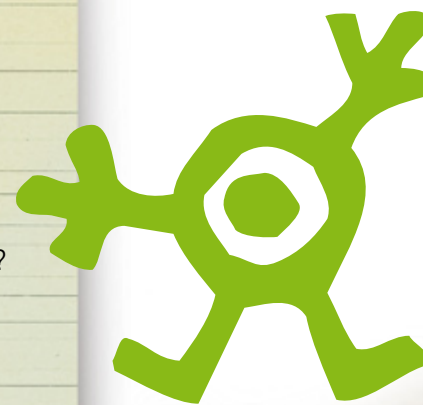
- Fernsehen, weil alles so furchtbar langweilig ist und außerdem die Hausaufgaben so schwer sind und keiner hilft.
- Am Computer spielen, weil mal wieder keiner Zeit hat.
- Naschen, weil die Mathearbeit „verhauen“ wurde.

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!

Ganz der Vater ... ganz die Mutter

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 wollten, weil eben dieses Lernen nicht Ihrer bewussten Entscheidung unterliegt, sondern „ganz im Verborgenen“ geschieht.

Das gilt auch für Ihren persönlichen Fernseh-, Zigaretten- und Alkoholkonsum. Auch hier lernt Ihr Kind von Ihnen – ob Sie es 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 immer 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.