

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 9. Jahrgangs

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 14-16-jährigen Jugendlichen, die sich um die Entwicklung ihres Kindes besonders 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 zur „Sauforgie“ führt: dann kann man eigentlich nur hoffen, dass der Kater folgt.

Wo ist die Grenze? Viele der 14-16-Jährigen versuchen, im Umgang mit Alkohol, Nikotin, Essen oder Nicht-Essen, selbst 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 selbst sind und um sich mit ihrem So-Sein abzugrenzen, gehen die 14-16-Jährigen 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 der 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 Telefon oder E-Mail mit uns Kontakt aufnehmen.

Mit freundlichen Grüßen

Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS)



Unterstützen Sie Ihr Kind in seiner neuen Lebenssituation!

Viele Fragen und doch kein Quiz

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

Was soll ich aus meinem Leben machen?

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

... und viele andere Fragen mehr!



Informationen helfen weiter!

Bitte beachten Sie:

Viele Eltern wünschen sich andere Zensuren und Abschlüsse. Aber auch die Jugendlichen leiden häufig unter den Leistungserwartungen der Eltern.

Vertrauen Sie Ihrem Kind und helfen Sie ihm, Lösungen zu finden!

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 Parties 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, Cannabis oder auch Partydrogen, z.B. Ecstasy 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).

Erwachsene sind wichtige Orientierungshilfen und Vorbilder für Kinder!

Welche Konsumgewohnheiten hat Ihr Kind?

Wesentlich mehr Jugendliche haben mit den legalen Drogen (Alkohol, Tabak, Medikamente usw.) Schwierigkeiten als mit den illegalen Drogen (Cannabis, Ecstasy, Heroin, Kokain usw.). Nach wie vor ist Alkohol das Suchtmittel, das von Jugendlichen am häufigsten konsumiert wird. Riskante Konsummuster, wie z.B. Rauschtrinken, erhöhen die Wahrscheinlichkeit des Auftretens alkoholbezogener Probleme bei Jugendlichen.

Sieben Prozent der 12-17-Jährigen haben Cannabis mindestens einmal in ihrem Leben probiert. Aber nur ein sehr geringer Prozentsatz der Konsumenten steigt später tatsächlich auf harte Drogen, z.B. Heroin, um. Der Anteil der Jugendlichen mit regelmäßigem Cannabiskonsum liegt unter einem Prozent. Jugendliche gelten als besonders gefährdet für die Entwicklung Glücksspielbezogener Probleme. 20 Prozent der 16-17-Jährigen nehmen bereits an Glücksspielen teil, obwohl laut Jugendschutzgesetz die Teilnahme an Glücksspielen unter 18 Jahren verboten ist. Rubbellose, Sportwetten und Poker üben auf Jugendliche einen besonders hohen Spielanreiz aus.

Zudem birgt auch das Internet eine Suchtgefahr in sich. Aktuelle Studien gehen davon aus, dass vier Prozent der 14-16-Jährigen von einer Internetsucht betroffen sind. Umso wichtiger ist es, dass Jugendliche frühzeitig den kompetenten Umgang mit Onlineangeboten erlernen.



Gut informierte Eltern können sehr dazu beitragen, dass Ihre Kinder nicht in eine Abhängigkeit abrutschen.



Und wie halten Sie es selbst ...

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 – noch immer. 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.