

HOPPALA



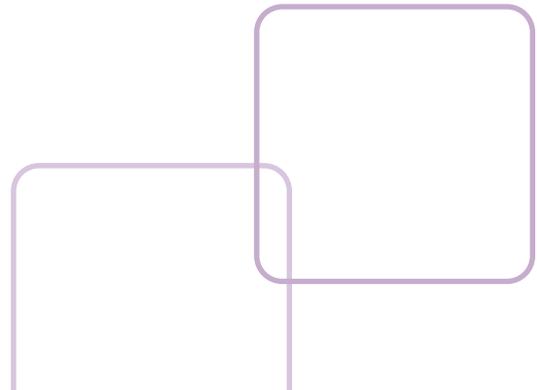
Antworten geSUCHT?

Praxistipps zur Suchtvorbeugung für Eltern
von Kindern bis zu 10 Jahren

Liebe Eltern!

Beinahe täglich ergehen an uns Berichte über Alkoholmissbrauch oder Drogenkonsum. Viele Eltern stehen daher vor der Angst, das eigene Kind eines Tages an eine Sucht zu „verlieren“. Diese Angst führt meist nur dazu, dass wir in starre Verbote und abschreckende Ermahnungen flüchten. Dabei hätten wir Besseres zu bieten. Die Antworten auf viele offene Fragen zum Thema Sucht liegen in der Persönlichkeit unserer Kinder verborgen. Wir haben versucht, einige hier zusammenzufassen und mit kleinen Tipps für die Praxis zu veranschaulichen.

Sollten darüber hinaus Fragen offen bleiben, oder Ihnen bestimmte Verhaltensweisen Ihres Kindes Sorgen bereiten, haben wir für Sie im Rückteil der Broschüre eine Liste mit Fachstellen zusammen gestellt, die Ihnen diesbezüglich gerne weiterhelfen.



Inhalt

1. Warum ist Suchtvorbeugung bereits im Kindesalter so wichtig?
Seite 4
 2. Was macht Kinder „suchtgefährdet“?
Seite 7
 3. Wie kann ich mein Kind davor schützen, süchtig zu werden?
Seite 8
 4. Kann ich beim Schutz meines Kindes auch übertreiben?
Seite 9
 5. Wie selbstbewusst sollte mein Kind sein?
Seite 10
 6. Was kann ich tun, damit mein Kind dem Gruppendruck von Freundinnen und Freunden standhalten kann?
Seite 11
 7. Wie schädlich ist Fernsehen für mein Kind?
Seite 12
 8. Können Süßigkeiten süchtig machen?
Seite 13
 9. Wie sollen wir zu Hause mit Konflikten umgehen?
Seite 14
 10. Wie mache ich meinem Kind begreiflich, dass man nicht alles haben kann?
Seite 16
 11. Wird mein Kind später einmal eher süchtig, wenn es mich rauchen oder Alkohol trinken sieht?
Seite 17
- Wichtige Beratungsstellen
Seite 18

1

Warum ist Suchtvorbeugung bereits im Kindesalter so wichtig?

Sucht ist oft die Begleiterscheinung einer inneren Leere oder Anspannung. Sie kann das Ausmaß einer Depression oder Angststörung erreichen. Diese verdeckte Problematik beginnt mitunter in früher Kindheit und entwickelt sich schleichend über Jahre. Das Zusammenspiel verschiedener Auslöser kann dabei zur Sucht führen:

■ Die aktuelle Situation

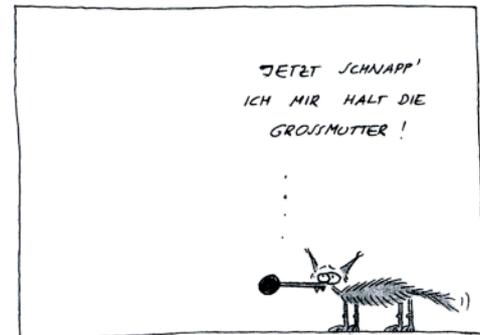
Meist sind es akute Krisen oder belastende Ereignisse, die als Auslöser für eine Sucht gelten. Dazu zählen Trennung oder Scheidung, der Tod eines Familienangehörigen oder Freundes, finanzielle Not, Leistungsdruck in Schule und Familie, Stress in Beruf oder Freizeit. Die Belastung ist den Betroffenen selbst nicht immer bewusst.



KRISE.

■ Suchtmittel oder Suchtverhalten

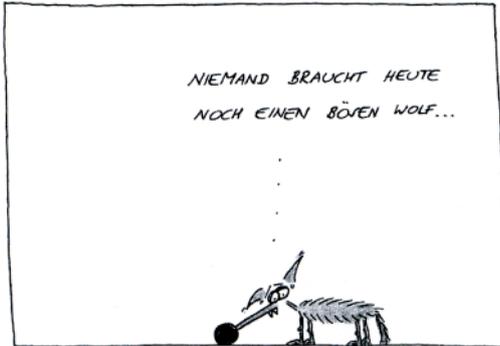
Der Griff zu bestimmten Suchtmitteln steigt mit ihrer Verfügbarkeit. Hinzu kommen mehr oder weniger berechnete Erwartungen bezüglich ihrer Wirkung (von Abnehmen bis Abschalten). Doch auch alltägliches Verhalten wie Essen oder Einkaufen kann zur Sucht werden. Meistens greifen wir zu jenen Mitteln, die leicht verfügbar sind.



SUCHTVERHALTEN.

■ Gesellschaft, Werte, Normen

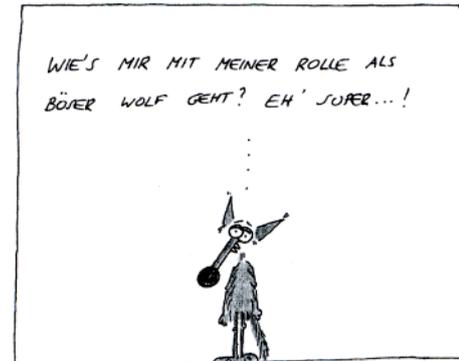
Gesellschaftliche Rahmenbedingungen bestimmen unser Verhalten entscheidend mit. Bedeutend sind soziale Normen und Familienwerte. Was wird toleriert, was gilt als verpönt? Wie groß ist der allgemeine Leistungsdruck, oder auch die Konsum- und Freizeitorientierung? Wie finde ich in dieser Gesellschaft eine persönliche Zukunftsperspektive? Wer auf diese Frage keine zufriedenstellende Antwort findet, ist (sucht)gefährdet.



ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN ?

■ Persönliche Lebensgeschichte

Persönliche Lernerfahrungen spiegeln sich nicht nur in unserem Verhalten, sie hinterlassen sogar organische „Fingerabdrücke“ in unserem Gehirn. Im frühkindlichen Spiel und am Modell der anderen lernen wir Gefühle zu erkennen, Sprache kreativ zu verwenden oder Konflikte und Probleme zu lösen. Schlägt dieser Erwerb von Lebenskompetenzen fehl, führt das meist zu Ängsten und Gefühlen der Wertlosigkeit.



FÄHIGKEIT, ÜBER GEFÜHLE UND PROBLEME
ZU REDEN.

Fernsehen, Computerspiele oder Süßigkeiten werden dann zum Seelentröster, wenn damit negative oder lästige Gefühle verdrängt werden. Dieses Verhalten nennt man **ausweichendes Verhalten**. Kinder dürfen ohne weiteres schon früh erfahren, dass nicht alles im Leben gelingt, und dass es Herausforderungen zu meistern gilt.

Wenn Kinder lernen, dass auch Gefühle wie Angst, Ärger, Traurigkeit oder Langeweile ihren Platz im Leben haben dürfen, flüchten sie weniger oft in ausweichendes Verhalten.

Erlernen Kinder zu wenig andere Strategien, um Probleme zu bewältigen, ist die Gefahr groß, später auch in dieselbe Falle zu tappen, und den Griff zu Drogen als Ausweg oder Lösung anzusehen.



*NEGATIVE GEFÜHLE DÜRFEN AUCH
PLATZ HABEN.*

Mehrere Risikofaktoren sind in ihrem Zusammenwirken dafür verantwortlich, dass Kinder anfälliger für Suchtentwicklungen werden.

Manchen Kindern fällt es schwer, eine sichere **Bindung** zu anderen Menschen einzugehen und auf deren Zuverlässigkeit zu bauen. Grund dafür sind oft Trennungserfahrungen oder Vernachlässigung in früher Kindheit.

Auch **Erbanlagen** wie Temperament und genetische Anfälligkeit spielen eine Rolle. **Eltern mit eigenen Suchtproblemen** tragen vor allem durch ihre Vorbildwirkung zu einer nachteiligen Entwicklung des Kindes bei.

Letztendlich entscheidet nämlich die geglückte **Förderung und Entwicklung der Persönlichkeit** eines Kindes, ob es im ausreichenden Maße Resilienz aufbauen kann, also negativen Entwicklungen ausweichen kann.

■ Tipp!

Bemühen Sie sich um ein angenehmes Familienklima, in dem Aufmerksamkeit und Anerkennung vorherrschen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch offen über eigene Schwächen – so bleiben Sie als Vorbild glaubwürdig.



TIPP VOM ROTKÄPPCHEN:

3

Wie kann ich mein Kind davor schützen, süchtig zu werden?

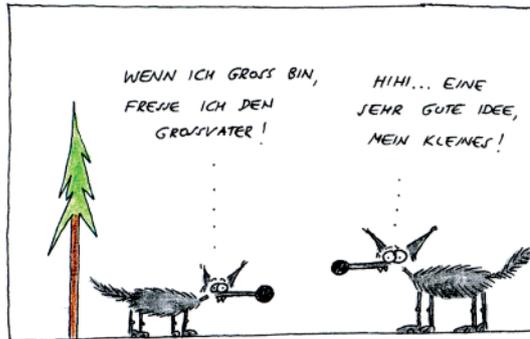
Als zentraler Schutzfaktor gegenüber Sucht gilt der Erwerb von Lebenskompetenzen. Das sind angemessene Strategien im Umgang mit Mitmenschen oder Problemsituationen. Sie als Elternteil können viel dazu beitragen: Nehmen Sie die Gefühle und Bedürfnisse Ihres Kindes ernst, fördern Sie seine Stärken und geben Sie ihm genügend **Freiraum**, um seine **Kreativität und Fantasie kindgerecht ausleben zu können**. Geben Sie Ihrem Kind **Anerkennung** und die Möglichkeit, kleinere Familienangelegenheiten selbst mit zu entscheiden.

Ihr Kind braucht aber auch klare **Grenzen**, an denen es sich orientieren kann. Klare Grenzen leiten sich aus

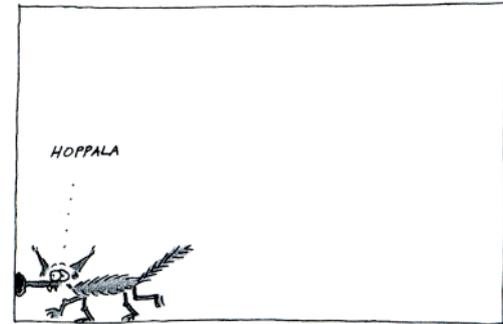
dem Respekt vor den Interessen des Anderen ab und sind niemals willkürlich oder herabsetzend. Sie geben Sicherheit, und helfen Ihrem Kind, Gefahren realistisch einzuschätzen.

■ Tipp!

Treffen Sie mit Ihrem Kind Vereinbarungen mit einem kleinen Vertrauensspielraum (z.B. an schönen Tagen die Aufgaben erst abends zu machen). Beobachten Sie gemeinsam, wie gut das geht. Die Konsequenzen können schon vorher ausgehandelt werden. Bei Übertretungen ist es wichtig, nicht zu verallgemeinern: nicht das Kind ist schlimm, sondern die Vereinbarung wurde nicht eingehalten.



FREIRAUM FÜR KREATIVITÄT UND FANTASIE.



GRENZEN SIND WICHTIG!

Schützende Grenzen machen Sinn. Oft werden Kinder von anderen dazu angestiftet, Dinge zu tun, die sie gar nicht möchten. Dabei können sie durch ein einfaches „meine Eltern erlauben das nicht“ leichter ihr Gesicht bewahren. Zu viel Schutz macht Kinder jedoch unselbständig.

Unter übertriebener Fürsorge („overprotective parents“) leidet vor allem der Teil der kindlichen Persönlichkeit, den man **Selbstwirksamkeit** nennt. Er beschreibt meine Erwartung darüber, wie sehr ich aus eigener Kraft erfolgreich handeln kann.

Die frühkindliche Erkenntnis, dass „der Autobus anhält, wenn ich auf den Knopf drücke“, ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, auch in schwierigen Situationen selbständig handeln zu können. Wer wenig Selbstwirksamkeit erfährt, empfindet Stillstand und Ohnmacht und ist somit empfänglicher für den „Kick“, den Drogen versprechen.

■ Tipp!

Übertragen Sie Ihrem Kind seinem Alter entsprechende Aufgaben wie Blumen gießen, Haustiere versorgen oder Einkaufen gehen. Loben Sie die Arbeitserfolge mit Worten wie: „Auf dich ist Verlass.“ Dadurch erkennt Ihr Kind, dass es gebraucht wird. Es erfährt ein wunderbares Gefühl: „Es kommt auf mich an!“.



TIPP VOM ROTKÄPPCHEN:

5

Wie selbstbewusst sollte mein Kind sein?

Sich selbst wohlwollend anzunehmen ist eine schwierige Entwicklungsaufgabe.

Kinder sind dabei oft hin und her gerissen.

Zum einen möchten sie nicht anders sein als die übrigen Kinder. Zum anderen bereitet es ihnen oft großes Vergnügen, ihre Leistungen mit denen der Anderen zu messen. „Gesundes“ Selbstbewusstsein entsteht dabei aus der wahrgenommenen **Selbstkontrolle** – war mein Erfolg ein Zufallstreffer oder die Folge meiner Bemühungen? Zu Beginn sind die Eltern der Maßstab für Lob und



ZU OFT STELLEN WIR VERGLEICHE MIT
ANDEREN BOYEN WOLFEN AN.

Tadel. Je mehr Kompetenz Kinder an sich selbst entdecken, desto eher entwickeln sie jedoch ihre eigene, innere Motivation. Dazu braucht es Unterstützung. Schon ein guter Versuch und ein aufrechtes Bemühen sollten anerkannt werden. Man kann und muss nicht in allen Bereichen gleich gut sein. Kinder erleben mehr Selbstkontrolle, wenn Sie als Elternteil vorausschauend mit Misserfolg umgehen – entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Plan B.

■ Tipp!

Nehmen Sie sich abends Zeit, um mit Ihrem Kind den Tag zu besprechen: was ist heute besonders gut gelaufen, wo gab's Schwierigkeiten? Wie könnte ein Plan B für die wenig erfolgreiche Situation aussehen?



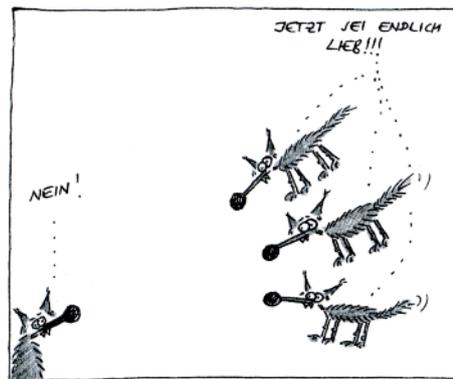
Was kann ich tun, damit mein Kind dem Gruppendruck von Freundinnen und Freunden standhalten kann?

Das Zusammengehörigkeitsgefühl einer Gruppe veranlasst uns vielfach so zu denken oder zu handeln, wie wir es gar nicht wollen. Wir schließen uns aus Druck in Richtung Einheitlichkeit einer riskanteren Gangart an. Um dem zu widerstehen, braucht es ausreichend Selbstbewusstsein und die Gewissheit, dass man auch in anderen Kreisen willkommen ist.

Zur richtigen Zeit „Nein“ zu sagen gelingt Ihrem Kind dann, wenn es die Möglichkeit erhält, sich gegenüber Geboten und Verboten kritisch zu äußern. Wenn Kinder in ihrer Familie die Erfahrung machen, dass sie auch einmal „Nein“ sagen dürfen und trotzdem geliebt werden, fällt es ihnen leichter, sich auch außerhalb der Familie zu behaupten. Unterstützen Sie Ihr Kind darin, sich eine eigene Meinung zu bilden und diese auch zu äußern. Es wird dadurch ermutigt, sich im Zweifelsfall auch gegen eine Gruppe zu stellen.

■ Tipp!

Interessieren Sie sich für den Freundeskreis Ihres Kindes und erlauben Sie ihm, seine Freundinnen und Freunde zu sich nach Hause einzuladen. Fördern Sie in Familie und Freizeit den Kontakt zu anderen Kindern. Wer in vielen Kreisen willkommen ist, ist immun gegen den Druck einer einzelnen Gruppe.



Fernsehen sollte nur eine von vielen Freizeitbeschäftigungen Ihres Kindes sein. Auch wenn Fernsehen mitunter bildet, so wird das Lernen niemals interaktiv. Ein Kleinkind versucht noch vergebens, mit dem Fernsehgeschehen in Kontakt zu treten und „mitzuspielen“. Ein Schulkind hat sich längst an die **Passivität** gewöhnt. Der Film rollt ab, egal, was ich dabei tue. Es bleibt das Gefühl, nichts getan zu haben.

„Fernsehkinder“ leiden häufiger an Schlafstörungen und Bewegungsmangel, sie haben weniger Freundinnen und Freunde und entwickeln Defizite in Kreativität und begrifflichem Denken.



Kritisch wird es dann, wenn Kinder für ihr Alter ungeeignete Sendungen anschauen. Vorsicht vor Inhalten, die Kindern Angst machen (Horror, Streit, Kriegsberichte). Unangebracht ist es auch, wenn der Fernseher auf Dauerbetrieb läuft, oder der Tag nach dem Beginn von Sendungen eingeteilt wird.

Bei jüngeren Kindern ist es hilfreich, auf Videokassetten und DVDs zurückzugreifen. Diese kann man anhalten und sich Szenen wiederholt anschauen. Wählen Sie am Besten gemeinsam mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn kindgerechte Sendungen und Filme aus. Sprechen Sie danach über das was gezeigt wurde.

■ Tipp!

Die Fernsehempfehlung der Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien lautet:

- 0–3 Jahre: kein Fernsehen,
- 4–5 Jahre: max. 30 Minuten pro Tag,
- 6–9 Jahre: fünf Stunden pro Woche.

Im Durchschnitt sitzen Kinder jedoch 1,5 Stunden pro Tag vor dem Fernseher (halb so lange wie ihre Eltern). Nehmen Sie diese Zahlen als Anhaltspunkt und stellen Sie Ihre eigenen Regeln auf.

Sich ab und zu etwas Süßes zu gönnen, schadet weder Erwachsenen noch Kindern. Im Gegenteil, wer mit allen Sinnen genießt, holt sich mehr Freude ins Leben.

Oft werden Süßigkeiten jedoch **als Seelentröster missbraucht**, um unangenehmen Situationen und Gefühlen aus dem Weg zu gehen. Dann wird das Naschen zum ausweichenden Verhalten.

Auch im Erziehungsalltag ist es hin und wieder bequemer, ein weinendes Kind mit einem Stück Schokolade „ruhig zu stellen“ als es tröstend in den Arm zu nehmen.

Achten Sie darauf, welches Bedürfnis Ihr Kind tatsächlich hat, wenn es traurig oder frustriert ist. Meistens ist es dann weder hungrig, noch auf Genuss aus. Vorsicht: mitunter suchen Erwachsene in Kindern auch „Komplizen“ für ihre eigenen Naschanfälle.

■ Tipp!

Versuchen Sie es doch einmal in der Woche mit einem **Verzichtstag** für die ganze Familie. Machen Sie z.B. einen Tag lang einen großen Bogen um die Süßigkeitenlade.



9

Wie sollen wir zu Hause mit Konflikten umgehen?

Konflikte zeigen auf, dass etwas nicht in Ordnung ist und bieten so die Chance zu Veränderungen.

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es bei einer auftretenden Meinungsverschiedenheit nicht darum geht, als Sieger aus dem „Ring“ zu steigen, sondern annehmbare Lösungen für alle Beteiligten zu finden.

Die zentrale Tugend dabei ist **Gewaltlosigkeit**. Damit ist nicht nur der Verzicht auf körperliche Gewalt gemeint, sondern auch das Unterlassen von Demütigungen und Schuldzuweisungen.

Machen Sie sich und Ihrem Kind bewusst, wie wichtig der Inhalt Ihres aktuellen Konfliktes tatsächlich ist. Welche sind die Verhaltensweisen, die Sie als Elternteil auf keinen Fall akzeptieren können (Zwang, Selbstgefährdung)?

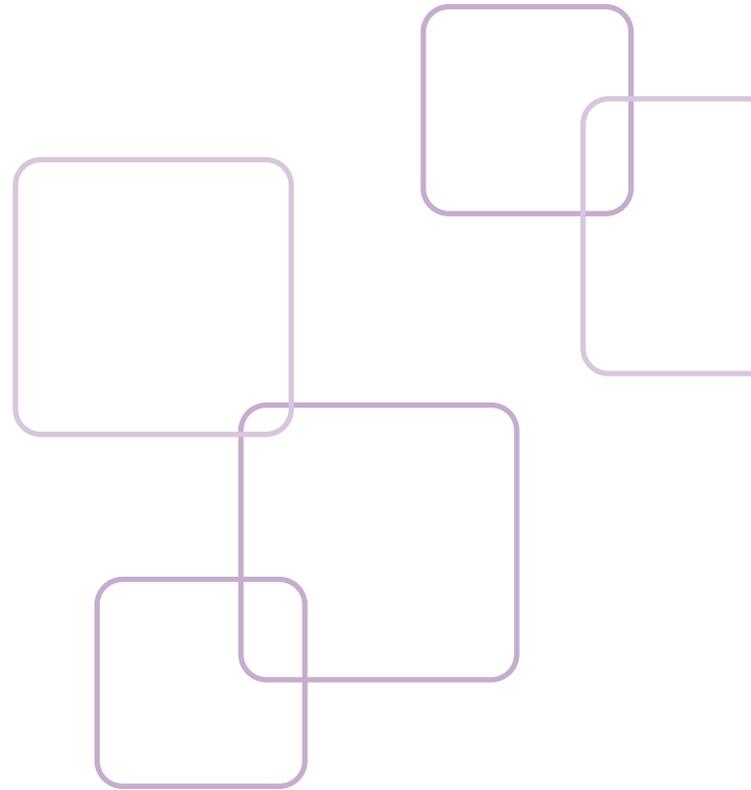
Kleinere Streitigkeiten (auch unter Kindern) sind lehrreich. Sie fördern den Erwerb sozialer Kompetenzen und die Entwicklung der Persönlichkeit. Ihr Kind lernt zu argumentieren und sich zu behaupten.

Geht es jedoch um mehr, dann braucht es die Geduld und Entschlossenheit, von einer Problemlösung nicht abzulassen.

Zeigen Sie Ihre Bereitschaft durch mehr räumliche und zeitliche Präsenz, ohne Ihr Kind in eine Lösung zu drängen.

■ Tipp!

Versöhnungen fallen leichter, wenn sie an kleine Rituale gebunden sind (Umarmen, gemeinsam auf einen Teppich setzen o.Ä.) Entwickeln Sie Ihr eigenes Familienritual für Versöhnungen. Die Wiedergutmachung soll in erster Linie in der Einsicht bestehen, wie ernsthaft man den anderen (oder sich gegenseitig) gekränkt hat.



Wie mache ich meinem Kind begreiflich, dass man nicht alles haben kann?

Kinder haben großen Einfluss auf die Kaufentscheidungen einer Familie. Sie werden schon sehr früh mit Werbebotschaften angesprochen und entwickeln auch deutliche Wünsche. Problematisch wird es dann, wenn der Kauf von Konsumgütern die zentrale Form der Zuwendung darstellt. **Mit Geschenken kompensiert man weder Langeweile noch Frustration.** Versuchen Sie herauszufinden, ob und warum Ihr Kind etwas unbedingt haben möchte. Nicht immer geht es wirklich um das „Objekt der Begierde“. Oft fühlt sich das Kind unbedeutend und hofft, durch tolle Besitztümer bei Freundinnen und Freunden besser anzukommen. Ersetzen Sie Geschenke regelmäßig durch gemeinsame Erlebnisse. Vermitteln Sie



Ihrem Kind, dass der Wert eines Menschen nicht von Besitz oder Markenkleidung abhängt. Die Verwaltung eines kleinen Einkaufsetats oder des eigenen Taschengeldes führt zu einem bewussten Umgang mit Geld, da die Kinder dabei selbst Entscheidungen treffen müssen. Überlegen Sie, ob Sie nicht selbst hin und wieder Einkaufen als Mittel gegen Langeweile anwenden.

■ Tipp!

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Einfluss von Werbung. Was brauchen wir wirklich, und was wird uns nur eingeredet? Lassen Sie Ihr Kind einen Werbespot erfinden, indem es eine Sache übertrieben positiv darstellen darf.



TIPP VOM ROTKÄPPCHEN :

11

Wird mein Kind später einmal eher süchtig, wenn es mich rauchen oder Alkohol trinken sieht?

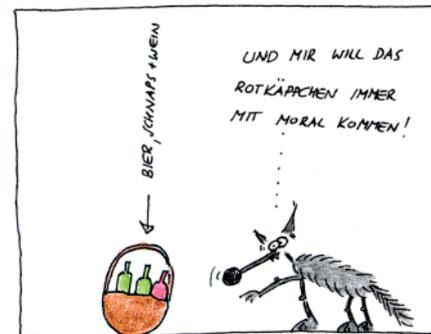
Was Sie Ihrem Kind vorleben, bewirkt wesentlich mehr, als alle Ratschläge und Ermahnungen. Seien Sie sich dieser Verantwortung bewusst und hinterfragen Sie Ihren eigenen Alkohol- oder Tabakkonsum. Wie oft und vor allem warum gönnen Sie sich ein Glas oder zünden sich eine Zigarette an?

Nur wenn Sie zu sich selbst und Ihrem Kind ehrlich sind und Ihren **Konsum weder verschweigen noch verharmlosen**, bleiben Sie auf Dauer glaubwürdig. Reden Sie mit Ihrem Kind über die Herausforderungen, die Suchtmittel an unsere Selbstbestimmung stellen.

Erliegen Sie nicht der Idee, bei Erwachsenen sei ohnehin nichts mehr zu ändern. Kinder sind nicht nur der beste Grund sondern auch treue Begleiter für eine Veränderung. Bedenken Sie, dass Kinder, die in suchtbelasteten Familien aufwachsen, einem höheren Risiko ausgesetzt sind, später selbst eine Sucht zu entwickeln.

■ Tipp!

Denken Sie zum Schutz Ihres Kindes auch an die Gefahren des Passivrauchens! Rauchen Sie nicht in Räumen, in denen sich Ihr Kind aufhält und vermeiden Sie unbedingt das Rauchen im Auto.





Wichtige Beratungsstellen:

■ VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz
T 0316 / 823300
www.vivid.at

■ Psychologischer Dienst und Familienberatung

Kaiserfeldgasse 25, 8010 Graz
T 0316 / 8723170

■ Die Bezirkshauptmannschaften

bieten Beratungen und Förderungsangebote
im Rahmen der Sozialarbeit und Jugendwohlfahrt

■ b.a.s. Steirische Gesellschaft für Suchtfragen

Dreihackengasse 1, 8020 Graz
T 0316 / 821199
www.bas.at

■ Drogenberatung des Landes Steiermark

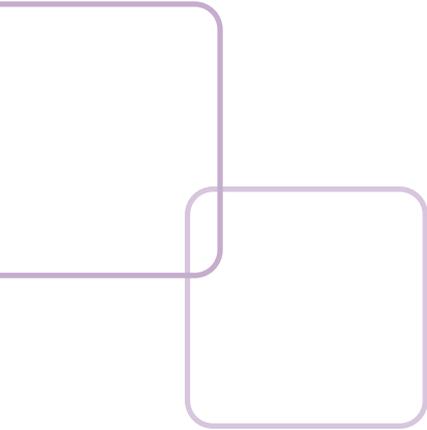
Friedrichgasse 7, 8010 Graz
T 0316 / 326044
www.drogenberatung-stmk.at

■ Kinder & Jungendanwaltschaft Steiermark

Nikolaiplatz 4a (Eingang: Griesgasse 27), 8020 Graz
T 0810 / 500777
www.kinderanwalt.at

■ Kinderschutz-Zentrum Graz

Mandellstraße 18, 8010 Graz
T 0316 / 831941
www.kinderschutz-zentrum.at



Impressum

Inhalt: VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

A-8010 Graz, Zimmerplatzgasse 13/I, T 0316 / 82 33 00, F 0316 / 82 33 00-5

E info@vivid.at, www.vivid.at

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 14–17 Uhr und Di, Fr 9–12 Uhr

Illustrationen: © Jörg Pagger *j.pagger*, www.joergpagger.at

Layout: Agentur Wicher, Graz

Druck: Druckerei Bachernegg, Kapfenberg

Graz, Jänner 2010

Trägerkuratorium:



Im Auftrag von:

