

Geschützt und gestärkt dem Leben begegnen



Suchtvorbeugung in der Familie

Was ist Suchtprävention?

Familie -
der erste und wichtigste Ort
der Suchtvorbeugung

Herausforderungen annehmen

Handlungsmöglichkeiten
und Alternativen

Zuversicht und Mut

In Beziehung sein und bleiben

Sicherheit durch Grenzen

Vorbilder und Orientierung

Schutzschirm und sicherer Hafen

Geschützt und gestärkt dem Leben begegnen – Suchtvorbeugung in der Familie

Sucht hat viele Gesichter – neben illegalen Drogen und legalen Substanzen wie Alkohol, Nikotin und Medikamenten kann man auch von Verhaltensweisen wie problematischem Essen, Computerspiel oder Glücksspiel abhängig werden.

Sucht entsteht nicht von heute auf morgen, sondern hat meist eine lange Vorgeschichte. Für die Suchtprävention bedeutet das, dass es nie zu früh oder zu spät ist, sondern immer genau der richtige Zeitpunkt!



Was ist Suchtprävention?

Sucht verhindern, bevor sie entsteht – das ist Ziel der Suchtvorbeugung. Vom Baby- bis ins Jugendalter werden Werte und Haltungen geprägt und Verhaltensweisen für das Leben gelernt.

Suchtvorbeugung bedeutet, die Persönlichkeit eines Menschen von Anfang an zu stärken. Die Entwicklung von Lebenskompetenzen ermöglicht einen angemessenen Umgang mit Problemen, Stresssituationen und Mitmenschen im alltäglichen Leben. Dies trägt dazu bei, weniger anfällig für die vielfältigen Formen von Sucht zu sein.



Familie – der erste und wichtigste Ort der Suchtvorbeugung

In der Familie machen junge Menschen ihre Grunderfahrungen. Hier bekommen sie Geborgenheit, Orientierung und die Möglichkeit, in ihrer Persönlichkeit und Einzigartigkeit gesehen, geschätzt und anerkannt zu werden.

Um geschützt aufwachsen zu können, brauchen unsere Kinder einen liebevoll durchdachten, klaren Rahmen – mit Freiheiten, um sich auszuprobieren und Grenzen, um sich sicher zu fühlen.



Herausforderungen annehmen

Auf dem Weg zum Erwachsenwerden gibt es viele herausfordernde, teils unbefriedigende und belastende Situationen. Schon im Kleinkindalter werden Süßigkeiten, Spielzeug, Fernseher und Smartphone als schnelle Problemlöser eingesetzt und wahrgenommen. Diese helfen zwar kurzfristig, um von einer Situation abzulenken oder ein Gefühl besser auszuhalten, aber lösen nicht das ursprüngliche Problem.

Nehmen wir die Gefühle und Bedürfnisse unserer Kinder ernst. Vermitteln wir ihnen, dass auch Gefühle wie Ärger, Wut, Trauer und Enttäuschung ihren Platz im Leben haben und begleiten wir sie durch die Herausforderungen.



Handlungsmöglichkeiten und Alternativen

Sucht stellt eine Einengung von Möglichkeiten dar. Um dem entgegen zu wirken, brauchen unsere Kinder vielfältige Handlungsmöglichkeiten, um mit den Anforderungen des Lebens umgehen zu können.

Durch die eigene Vorbildrolle und das Gespräch können wir als Eltern unseren Kindern den Umgang mit Herausforderungen aufzeigen und sie ermutigen, Situationen selber zu meistern. So finden sie einen eigenen Zugang zu ihren persönlichen Ressourcen. Bieten wir unseren Kindern immer wieder das Gespräch an, ohne dabei vorschnelle Ratschläge zu geben.



Zuversicht und Mut

Höhen und Tiefen gehören zum Leben dazu. Damit unsere Kinder in schwierigen Situationen den Kopf nicht hängen lassen, bedarf es Zuversicht und Mut. So können sie Herausforderungen annehmen, damit umgehen, daraus lernen und neue Kraft schöpfen.

Ermöglichen wir unseren Kindern, offen auf Menschen und Situationen zuzugehen, Dinge selbst auszuprobieren und sich bei Bedarf Unterstützung zu holen. Durch sichere Beziehungen und ein förderndes, aber nicht überforderndes Umfeld erwerben sie Widerstandskraft, um gestärkt durch das Leben gehen zu können.



In Beziehung sein und bleiben

Eine zentrale Erfahrung für Kinder und Jugendliche ist das Erleben einer positiven und sicheren Bindung zu einer Bezugsperson. Dies ermöglicht ein unbeschwertes Aufwachsen und das Wissen, in turbulenten Zeiten auf jemanden zurückgreifen zu können.

Diese stabilen und verlässlichen Strukturen geben Raum für eigene Entwicklung, bilden aber auch die Basis für Gespräche, um eigene Werte und Haltungen zu vermitteln. Durch ernsthaftes Interesse und Vertrauen geben wir unseren Kindern den Rückhalt, den sie brauchen.



Sicherheit durch Grenzen

Das Elternsein ist oft ein Balanceakt zwischen Sicherheit geben und Freiheit schenken. Rituale und familiärer Halt geben Schutz und Geborgenheit. Sie vermitteln Stabilität, Verlässlichkeit und Zugehörigkeit. Ein klar formulierter, altersgerechter Rahmen erleichtert es unseren Kindern, sich zu orientieren.

Der Raum für Eigenverantwortung wird kontinuierlich erweitert und ermöglicht den Kindern, Erfahrungen zu sammeln, zu wachsen und autonom zu handeln. Konflikte und Grenzüberschreitungen verlangen eine Auseinandersetzung auf Augenhöhe und benötigen Respekt und Gelassenheit.



Vorbilder und Orientierung

Was wir unseren Kindern vorleben, hat oft mehr Wirkung als das, was wir ihnen sagen. Sie lernen anhand ihrer Vorbilder mit Problemen und Gefühlen umzugehen. Kinder erwarten sich keine perfekten, sondern glaubwürdige Eltern. Dies benötigt eine ehrliche Auseinandersetzung mit unseren eigenen Fehlern und Schwächen.

Im Familienalltag hilft es, vielfältige Strategien zur Stressbewältigung und Problemlösung wie auch ein verantwortungsvolles Konsumverhalten vorzuleben. So erhalten unsere Kinder eine Anleitung, das eigene Leben zu meistern.



Sicherer Hafen und Schutzschirm

Als Eltern haben wir die Aufgabe, unsere Kinder feinfühlig auf das Leben und seine Herausforderungen vorzubereiten und sie bei ihrer Entwicklung zu selbstbestimmten und eigenständigen Erwachsenen bestmöglich zu unterstützen.

Schenken wir unseren Kindern zum Aufbau schützender Lebenskompetenzen Vertrauen und bieten ihnen in turbulenten Zeiten einen sicheren Rückhalt und Hafen. So geben wir ihnen die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln, Erfahrungen zu sammeln, in Eigenverantwortung zu handeln und geschützt und gestärkt dem Leben zu begegnen.

