

# Was tun gegen Sucht

7 Regeln gegen Sucht -  
und wie man damit umgehen sollte.



# Was ist, wenn mein Kind...? WAS IST, WENN MEIN KIND...?



**Gerade Eltern kennen dieses Gefühl der Unsicherheit und Hilflosigkeit im Zusammenhang mit Drogen. Während noch vor wenigen Jahren die meisten Eltern glaubten, ihr Kind sei bestimmt nicht gefährdet, sieht das heute anders aus.**

Es vergeht kein Tag, an dem Presse, Funk und Fernsehen nicht über Drogen, Sucht und Süchtige berichten. Viele haben sich an solche Meldungen gewöhnt.

Auf der anderen Seite gibt es aber auch immer mehr Menschen, die sich über Drogenmissbrauch und die wachsende Zahl von Süchtigen Sorgen machen. Entweder weil ihre Familie oder Freunde betroffen sind. Oder weil sie einfach das Gefühl haben, dass da eine Entwicklung im Gange ist, die sich anscheinend kaum noch stoppen lässt.

Gerade Eltern kennen dieses Gefühl der Unsicherheit und Hilflosigkeit im Zusammenhang mit Drogen. Während noch vor wenigen Jahren die meisten Eltern glaubten, ihr Kind sei bestimmt nicht gefährdet, sieht das heute anders aus. Da liest man die Berichte in der Zeitung über Drogentote, Drogenkriminalität und immer jüngere Drogenabhängige. Da hört man plötzlich, dass ein Jugendlicher aus der Nachbarschaft alkoholabhängig geworden ist. Da begegnet man beim Einkauf in der Stadt auf einmal der harten Realität der Drogenszene...

Experten befürchten, dass die Drogenwelle in den kommenden Jahren weiter ansteigen wird. Nicht nur die harten Drogen wie Heroin und Kokain sind auf dem Vormarsch. Auch der Alkohol - dessen Gefährlichkeit nach wie vor unterschätzt wird - macht immer mehr Jugendliche und Kinder krank und süchtig. Und Rauchen gilt in der Zwischenzeit als die Einstiegsdroge in ein Leben mit Suchtproblemen.

Ist diese Entwicklung tatsächlich nicht mehr zu stoppen? Und können wir wirklich nichts dagegen tun, dass immer mehr Kinder und Jugendliche süchtig werden?

# Aktiv gegen Sucht - so früh wie möglich

kann, damit Kinder und Jugendliche nicht süchtig werden.

**AKTIV GEGEN SUCHT - SO FRÜH WIE MÖGLICH**

Dabei sind zwei Grundgedanken maßgeblich:

1. Es hat keinen Sinn, nur die Herstellung und Verteilung von Drogen verhindern zu wollen. Das wird in absehbarer Zeit nicht gelingen. Und außerdem gibt es dann immer noch legale Rauschmittel wie z. B. Alkohol im nächsten Laden zu kaufen. Statt dessen müssen die Anstrengungen verstärkt darauf gerichtet werden, die Entstehung und Entwicklung von Sucht zu stoppen.

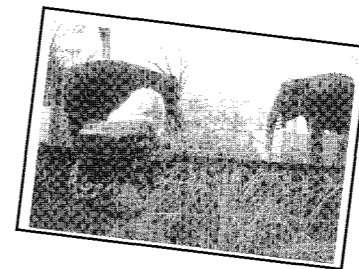
Es geht also in erster Linie nicht um die Bekämpfung von Drogen, sondern um die Verhinderung von Sucht.

2. Die beste Methode, Sucht zu verhindern, ist nicht Behandlung, sondern Vorsorge. Man weiß inzwischen, dass eine erfolgreiche Vorsorge gegen Sucht sehr viel früher beginnen kann und soll, als man bisher vermutet hat.

Wichtig ist also nicht nur die Behandlung (Therapie), sondern vor allem auch eine frühe Vorsorge (Prävention) gegen Sucht.

Ein Patentrezept gegen Sucht gibt es nicht. Deshalb wollen wir uns darauf beschränken, so klar und deutlich

**Es geht also in erster Linie nicht um die Bekämpfung von Drogen, sondern um die Verhinderung von Sucht.**



**Wichtig ist also nicht nur die Behandlung (Therapie), sondern vor allem auch eine frühe Vorsorge (Prävention) gegen Sucht.**

Wissenschaftler im In- und Ausland sind in den letzten Jahren zu Ergebnissen gekommen, die hoffen lassen: Ihre Forschungen zeigen, dass man tatsächlich viel dafür tun

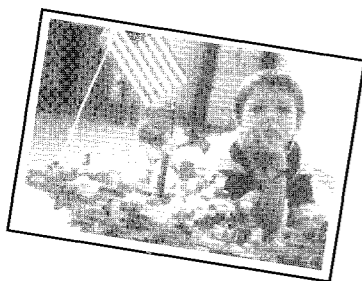
wie möglich zu beschreiben, wie wir Kinder und Jugendliche besser vor der Entstehung von Sucht schützen können:

Zunächst erläutern wir die Grundlagen einer frühen Vorsorge gegen Sucht.

Danach stellen wir sieben Regeln für Eltern und Lehrkräfte auf.

Schließlich informieren wir über Warnsignale, die darauf hindeuten, dass ein Kind überdurchschnittlich gefährdet sein könnte. Und wir sagen, wo man Rat und Hilfe findet.

# Wichtige Hintergrund- Informationen



**Bei Kindern, die seelisch gesund und zufrieden sind, ist das spätere Suchtrisiko geringer. Umgekehrt zeigen Kinder, lange bevor sie süchtig werden, deutliche Warnsignale.**

Vor etwa 30 Jahren begannen Wissenschaftler in den USA damit, sogenannte "Langzeitstudien" durchzuführen. Bei solchen Forschungsprojekten wird eine Gruppe von hundert oder mehr Kindern von Geburt an über einen Zeitraum von 20 bis 30 Jahren hinweg regelmäßig in ihrer körperlichen, seelischen und sozialen Entwicklung beobachtet. In der Zwischenzeit sind die Kinder von damals erwachsen geworden. Und die Forscher verfügen über eine Menge Beobachtungen und Daten, aus denen sich herauslesen lässt, wie Menschen aufwachsen, wie sie sich in bestimmten Lebensphasen verhalten und sich im späteren Leben entwickeln.

Ob ein Mensch später süchtig wird oder nicht, hängt danach bis zu einem gewissen Grad von den Umständen und der Entwicklung seiner Kindheit ab. Denn hier werden zum ersten Mal die Weichen gestellt, die über den weiteren Lebensweg entscheiden. Solche Weichenstellungen erfolgen vor allem in Phasen des Umbruchs: mit Eintritt in den Kindergarten, mit Beginn der Schule, dem Einsetzen der Pubertät.

Alle bisher durchgeführten Langzeitstudien weisen in dieselbe Richtung: Bei Kindern, die seelisch gesund und zufrieden sind, ist das spätere Suchtrisiko geringer. Umgekehrt zeigen Kinder, lange bevor sie süchtig werden, deutliche Warnsignale.

Auf diesen Erkenntnissen baut eine frühe Vorsorge auf. Ein Problem dabei ist, dass man immer noch nicht genau weiß, wie Sucht entsteht und was ihre Ursachen sind. Dafür wissen wir aber, dass es eine Reihe von "Schutzfaktoren" gibt, die Kinder und Jugendliche gegen Sucht stärken. Dieser Schutz ist zwar nicht hundertprozentig. Aber er senkt auf jeden Fall das Risiko.

Man kann heute mit Sicherheit sagen, dass seelisch ausgeglichene und selbstbewusste Kinder mit einem stabilen und belastbaren Ich bessere Chancen haben, später nicht süchtig zu werden.

## SIEBEN REGELN GEGEN SUCHT - UND WIE MAN DAMIT UMGEHEN SOLLTE

# 7 Regeln gegen Sucht - und wie man damit umgehen sollte

**"Erfolgreich" ist eine Erziehung immer dann, wenn sie es schafft, sich auf die besondere Persönlichkeit des Kindes einzulassen.**

Wir haben sieben Regeln formuliert, die dazu beitragen sollen, Kinder von Anfang an besser gegen Sucht zu schützen. Die Frage ist, wie man damit umgeht.

So verschieden, wie Kinder und ihre Eltern sind, so unterschiedlich ist auch der persönliche Erziehungsstil. Den können und wollen wir natürlich niemandem vorschreiben. Denn eine vernünftige, natürliche Erziehung versucht auf die Persönlichkeit des Kindes einzugehen. Und die ist letzten Endes immer einzigartig. "Erfolgreich" ist eine Erziehung immer dann, wenn sie es schafft, sich auf die besondere Persönlichkeit des Kindes einzulassen und die Entfaltung dieser Persönlichkeit mit Herz und Verstand zu begleiten. Das Ziel von Erziehung ist ein Erwachsener, der leistungsfähig, selbstständig und seelisch ausgeglichen ist.

# 1. KINDER BRAUCHEN SEELISCHE SICHERHEIT

## Kinder brauchen seelische Sicherheit

**Kinder brauchen seelische Sicherheit. Das bedeutet konkret, dass sie sich der Liebe und Zuwendung ihrer Eltern und der ihnen nahestehenden Erwachsenen sicher sein wollen.**

Diese Regel ist die wichtigste Voraussetzung für eine gesunde seelische Entwicklung Ihres Kindes - und damit für seinen späteren Schutz gegen Sucht. Kinder brauchen seelische Sicherheit: Das bedeutet konkret, dass sie sich der Liebe und Zuwendung ihrer Eltern und der ihnen nahestehenden Erwachsenen sicher sein wollen.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang vor allem eines: Es genügt nicht, wenn man sein Kind einfach nur liebt. Man muss ihm diese Liebe auch zeigen. Und zwar so, dass das Kind sie auch tatsächlich spürt. Es geht also um Gefühle und Kinder haben ihre eigene Art, mit Gefühlen umzugehen.

Je nach Altersstufe äußern sich die emotionalen Bedürfnisse von Kindern verschieden. Bereits das ungeborene Kind hört die Stimmen seiner Eltern und kann wahrscheinlich sogar ihre Zuneigung spüren. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist der direkte Hautkontakt sehr wichtig. Auch ältere Kinder wollen schmusen und in den Arm genommen werden. Eltern sollten sich also Zeit nehmen und auf das kindliche Bedürfnis nach zärtlichem Kontakt eingehen. Mit der Zeit zeigt das Kind seinen Eltern dann selbst, ob und wie lange es ihre körperliche Zuwendung braucht.

Kinder leben ihre Emotionen normalerweise direkter und heftiger als Erwachsene aus - was nicht selten zu Auseinandersetzungen führt. Sie sollten sich davon nicht beirren lassen. Viele Eltern haben viele Tage - und so manche Nacht - das Gefühl, hoffnungslos von ihren Kindern überfordert zu werden. Nicht immer bringt man die nötige Geduld und Nachsicht mit.

**Seelische Sicherheit heißt: Auch wenn ich im Stress bin, im Augenblick keine Zeit für dich habe oder wir uns streiten - du kannst trotzdem immer sicher sein, dass ich dich so, wie du bist, liebe.**

Hundertprozentig perfekte Eltern gibt es nicht und kann es auch nicht geben. Solange Streit und Krach zwischen Eltern und Kindern nicht dauernd auf der Tagesordnung stehen und nicht in massives Anbrüllen oder gar Prügeln ausarten, ist alles halb so schlimm.

Es gibt allerdings eine entscheidende Situation, in der Sie auf jeden Fall das Richtige tun sollten: Wenn ein Kind in Ihre Arme will, sollten Sie es ohne zwingenden Grund nicht zurückweisen.

Kinder brauchen einen Menschen, der sie in den Arm nimmt. Vor allem nach einem Streit: Sie sollten versöhnungsbereit sein und einlenken - selbst wenn Sie im Moment davon überzeugt sind, im Recht zu sein! Es tut einem Kind weh, wenn Eltern sich ihm über Stunden hinweg verweigern oder es ohne eine Geste der Versöhnung ins Bett schicken.

Seelische Sicherheit heißt: Auch wenn ich im Stress bin, im Augenblick keine Zeit für dich habe oder wir uns streiten - du kannst trotzdem immer sicher sein, dass ich dich so, wie du bist, liebe.



Kinder brauchen dieses Grundvertrauen zu anderen Menschen, um Vertrauen zu sich selbst entwickeln zu können. Kinder, die ihrer selbst sicher sind und es gelernt haben, Zuflucht bei anderen Menschen zu finden, brauchen später nicht in die Sucht zu fliehen.

## 2. KINDER BRAUCHEN ANERKENNUNG UND BESTÄTIGUNG

**Erwachsene sollen nicht nur die Leistung von Kindern loben. Noch viel wichtiger ist es, schon die Bemühung zu loben.**

# Kinder brauchen Anerkennung und Bestätigung

Es gibt heute einige Erziehungsgrundsätze, die noch vor einer Generation umstritten waren. Inzwischen werden sie jedoch von allen Fachleuten und der Mehrzahl der Eltern vertreten. Heute ist man sicher, dass man Kinder nicht schlagen darf. Ein anderer Grundsatz lautet, dass Lob besser als Strafe ist.

Wir alle wissen, dass Kinder Lob brauchen. Wenn wir uns aber einmal ehrlich fragen, wie oft wir loben und wie häufig wir tadeln, zeigt sich, dass der Tadel in der Regel überwiegt. Vielleicht sollten wir uns also beim nächsten Mal die übliche Kritik verkneifen. Und statt dessen lieber auf die Gelegenheit für ein Lob warten.

Mit dem Lob von Kindern ist es wie mit der Liebe zu Kindern - es geht nicht nur um das "Ob", sondern ebenso um das "Wie": Erwachsene sollen nicht nur die Leistung von Kindern loben. Noch viel wichtiger ist es, schon die Bemühung zu loben.

Die Unterscheidung von Leistung und Bemühung mag im ersten Moment spitzfindig erscheinen. Sie ist es aber nicht. Ein Problem, mit dem heute sehr viele Eltern zu kämpfen haben, ist der ständig wachsende Leistungsdruck auf sie und ihre Kinder. Das beginnt bereits im Kleinkindalter: Es gibt immer Kinder, die noch etwas jünger und dabei schon sauber sind. Oder sie können schon besser laufen, sprechen oder spielen. Im Kindergarten wird die Konkurrenz oft noch größer. Und mit Eintritt in die Schule geht es dann erst richtig los. Die Erfahrung zeigt, dass sich viele Kinder gerade in der Umbruchphase während der ersten und zweiten Grundschulklasse seelisch allein gelassen fühlen.

Eltern wollen für ihre Kinder das Beste. Das bekommen sie aber nicht, wenn sie ihr Kind permanent überfordern und es nur auf Leistung hin trimmen wollen.

Gerade unter diesem Gesichtspunkt ist es wichtig, nicht nur die Leistung eines Kindes, sondern auch und vor allem sein Bemühen zu loben. Kinder haben ein Grundrecht auf Anerkennung - sie brauchen es sich nicht erst zu verdienen.

Sie benötigen ganz einfach die Grunderfahrung, dass ihre Eltern und andere Erwachsene viel von ihnen halten und ihnen etwas zutrauen. Und sie ohne irgendwelche Vorbehalte anerkennen.

Was hat das alles mit Suchtvorsorge zu tun? Ganz einfach: Lob und Anerkennung, die ein Kind erfährt, stärken sein Selbstvertrauen - auch gegen Sucht.

## 3. KINDER BRAUCHEN FREIRAUM UND BESTÄNDIGKEIT

# Kinder brauchen Freiraum und Beständigkeit

**Freiraum ist für Kinder deshalb so wichtig, weil sie hier lernen, die Realität selbst zu begreifen.**

**Und zum ersten Mal Erfolgserlebnisse haben.**

Kinder müssen eigene Erfahrungen machen. Das hört sich einfach an, ist aber schwer zu bewerkstelligen. Oft wissen wir eben nicht, ob wir die lieben Kleinen nun ausgerechnet auf dem höchsten Klettergerüst weit und breit herumturnen lassen sollen oder ob es vielleicht nicht doch besser ist, sie schnellstens von dem bedrohlichen Gerät herunterzuholen. Es ist klar, dass uns in so einem Fall niemand die Entscheidung abnehmen kann. Wir müssen uns auf unser eigenes Gefühl, auf unsere "innere Stimme" verlassen.

Allerdings: Dieser Ratschlag gilt tatsächlich nur für "bedrohliche Situationen. Ansonsten sollte der Freiraum für Kinder wirklich Platz für eigenes Erleben, selbständiges Forschen, für Spielen und Rennen, Bewegen und Toben bieten.

Freiraum ist für Kinder deshalb so wichtig, weil sie hier lernen, die Realität selbst zu begreifen und zum ersten Mal Erfolgserlebnisse haben. Beides: Eigene Realitätserfahrung wie auch Erfolgserlebnisse kann einem Kind niemand abnehmen - die Eltern nicht, andere Erwachsene nicht und das Fernsehen schon gar nicht. Daher sollten Sie Ihr Kind bei jeder sich bietenden Gelegenheit so frei wie möglich schalten und walten lassen.

Wenn es dabei Ihre Hilfe sucht, unterstützen Sie es. Es ist aber falsch, ihm dauernd zeigen zu wollen, wie man es richtig macht. Also: Wenn es unbedingt die Dose vom höchsten Küchenregal haben will und selber nicht herankommt, stellen Sie sie zwei Regale tiefer. Aber welcher Deckel nun richtig dazu passt, muss es schon selber herausfinden.



**In Wirklichkeit sind Kinder heute stärker organisiert, beaufsichtigt, begrenzt und eingengt denn je. So gesehen, ist ein Freiraum, in dem sie in Ruhe eigene Erfahrungen sammeln können, für ihre seelische Entwicklung so wichtig wie nie zuvor.**

Eltern, die Kindern alles abnehmen wollen, verhindern damit, dass Kinder wirklich erwachsen werden. Diese Kinder werden Opfer eines übertriebenen Beschützerdrangs und werden es später um so schwerer haben, auf eigenen Beinen zu stehen und selbständig und unabhängig zu werden.

Manche Eltern vertreten demgegenüber die Auffassung, dass die moderne Erziehung doch zu freizügig sei. Man lasse die Kinder über alle Maßen gewähren und würde ihnen keine Grenzen mehr setzen. Kein Wunder, wenn sie später Drogen nähmen.

Fachleute halten diese Sicht der Dinge für verkehrt - und für unrealistisch. Wenn man sich einmal anschaut, wie Kinder heute aufwachsen, kann man ernstlich nicht von einem Übermaß an Freiraum reden. Sicher: Erziehung war früher strenger. Dafür hatten die Kinder aber auch mehr eigenen Erfahrungsraum. Sie konnten auf die Straße, sie spielten stundenlang ohne Aufsicht vor der Haustür, sie hatten ihre Geheimnisse, Verstecke und Kinderbanden, von denen die Eltern meistens überhaupt nichts wussten.

Und heute? Unsere Kinder wachsen größtenteils ganz anders auf als die Generationen vor ihnen. Ihre Kindheit ist "verhäuslicht", und viele leben schon im frühen Alter mit einem Terminkalender, der sie zwar jeden Nachmittags in eine andere, dafür aber immer eng eingegrenzte Umgebung führt. In Wirklichkeit sind Kinder heute stärker organisiert, beaufsichtigt, begrenzt und eingengt denn je.

So gesehen, ist ein Freiraum, in dem sie in Ruhe eigene Erfahrungen sammeln können, für ihre seelische Entwicklung so wichtig wie nie zuvor.

Keine Frage: Kinder brauchen Grenzen. Ihre Freiheit hört da auf, wo sie die Freiheit anderer zu sehr einschränken. Dieses "Grenzen setzen" erfordert von den Eltern durchaus Konsequenz - sie müssen hierfür auch schon mal einen Konflikt mit ihrem Kind riskieren. Allerdings sollten diese Grenzen Halt geben und nicht unnötig einengen. Es hat keinen Sinn, alles mit Verboten regeln zu wollen. Früher war man der Ansicht, dass Verbote die beste Orientierungshilfe für Kinder seien. Heute weiß man, dass es bessere Möglichkeiten gibt. Das beste Mittel in dieser Hinsicht lautet: Beständigkeit. Zum Beispiel, dass die Familie am Abend gemeinsam isst und dabei Zeit füreinander hat. Oder dass jeden Abend vor dem Zubettgehen eine Viertelstunde vorgelesen wird. Oder dass der Vater am Samstag die Kinder auf den Sportplatz begleitet. Das alles klingt selbstverständlich, ja fast schon etwas langweilig. So selbstverständlich und langweilig, dass wir es nur zu oft vergessen...

Freiraum und Beständigkeit ermöglichen Kindern Erfolgserlebnisse und positive Orientierung. Sie schützen Kinder auch später als Jugendliche und Erwachsene davor, sich Ersatzbefriedigungen zu suchen - zum Beispiel in Form von Suchtmitteln.

# Kinder brauchen realistische Vorbilder

## 4. KINDER BRAUCHEN REALISTISCHE VORBILDER

**Wohl nirgendwo ist dieser Widerspruch zwischen unseren guten Worten und bösen Taten so groß wie bei unseren eigenen Süchten.**

Unsere ersten drei Vorschläge für eine Erziehung gegen Sucht haben die seelische Entwicklung von Kindern zum Thema. Und das aus gutem Grund: Seelische Sicherheit und Geborgenheit, Anerkennung und Bestätigung sowie Freiraum und Beständigkeit sind nach Ansicht der Experten eben die wichtigsten Voraussetzungen, um Kinder später vor Sucht zu bewahren.

Wie aber verhält es sich mit guten und schlechten Vorbildern, die ja häufig als der Hauptauslöser für oder gegen Sucht angesehen werden? Natürlich orientieren sich Kinder in ihrem Fühlen, Denken und Verhalten an den Erwachsenen. Sie bewundern das große Vorbild und wollen ebenso stark sein.

Eltern sind die prägenden Vorbilder, die von ihren Kindern sehr genau beobachtet werden. So genau, dass sie schon sehr früh sehr genau unterscheiden können, was ihre Eltern so alles erzählen und wie sie sich in Wirklichkeit verhalten. Wohl nirgendwo ist dieser Widerspruch zwischen unseren guten Worten und bösen Taten so groß wie bei unseren eigenen Süchten. Wir sagen unseren Kindern (mit Recht!), dass Alkohol ungesund und gefährlich ist - und trinken ihn doch häufig bei jeder sich bietenden Gelegenheit. Wir schimpfen auf Zigaretten, kommen aber oft selbst nicht davon los. Wir reden vom gesunden Leben und neigen doch nicht selten dazu, bei jedem leichten Unwohlsein sofort eine Tablette einzunehmen.

Eltern brauchen sich nicht einzubilden, dass sie ihre Süchte vor ihren Kindern verstecken könnten. Was also tun mit unseren eigenen Suchtproblemen? Man kann sie natürlich leugnen - frei nach dem Motto, ich rauche und trinke gern und süchtig sind immer nur die anderen. Nur: Ihre Kinder werden Ihnen bestenfalls nicht glauben oder schlimmstenfalls selbst in die Suchtfalle gehen. So gesehen, spricht alles dafür, unsere eigene Sucht in den Griff zu bekommen.

Und wenn es uns nicht gelingt?

In diesem Fall hilft nur Ehrlichkeit.

Es ist besser, seinem Kind zu erklären, dass Rauchen ungesund und schädlich ist, als die Zigarette zu verharmlosen. Dasselbe gilt für den Alkohol. Es liegt auf der Hand, dass dann sofort die Frage kommt, warum man es trotzdem tut. Und da hilft nichts anderes als das Eingeständnis, dass man auch selbst seine Fehler und Schwächen hat. Sicher, das gibt niemand gerne zu. Und vor seinem eigenen Kind schon gar nicht. Aber alles andere wäre unaufrichtig.

Kinder brauchen Vorbilder. Und die sollten realistisch sein. Weil nur realistische Vorbilder eine wahre und richtige Vorstellung von unserer Welt vermitteln können. Es kostet nicht nur Zeit und Mühe, Kinder auf das Leben vorzubereiten. Manchmal ist auch das Eingeständnis nötig, dass wir selber nicht so stark und unfehlbar sind, wie wir das unseren Kindern so gerne vorspielen.

## 5. KINDER BRAUCHEN BEWEGUNG UND RICHTIGE ERNÄHRUNG

Kinder brauchen Bewegung und richtige Ernährung

**Kinder wollen toben, sich bewegen, haben sichtlich Spaß an der körperlichen Anstrengung.**

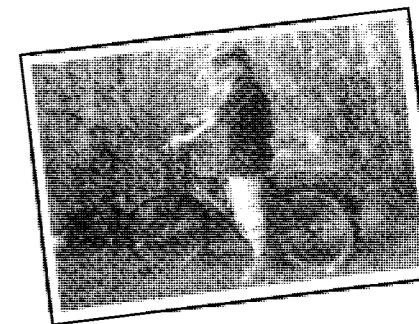
Dass Kinder viel Bewegung nötig haben, ist eine Binsenweisheit. Jeder weiß es, jeder sagt es, jeder nickt dazu. Allerdings wäre es nicht das erste Mal, dass wir gerade die Selbstverständlichkeiten im Umgang mit unseren Kindern einfach übersehen.

Ein Grund, weshalb es immer schwieriger wird, den natürlichen Bewegungsbedürfnissen unserer Kinder entgegenzukommen, ist die bereits erwähnte "Verhäuslichung" der Kindheit. Kinder wollen toben, sich bewegen, haben sichtlich Spaß an der körperlichen Anstrengung. Doch dazu brauchen sie ausreichend Platz. Die Wohnungen sind in der Regel zu klein dafür - oder für tobende Kinder nicht eingerichtet. Auf der Straße können sie auch nicht spielen, weil das wegen der vieler Autos zu gefährlich ist. Und auch so manche Spielplätze hemmen den Bewegungsdrang von Kindern eher, als ihn zu begünstigen.

Was hat das mit Sucht zu tun? Um ein simples Beispiel zu nennen: Wer sich körperlich betätigt, wird von selbst wohligh müde und braucht kein Schlafmittel.

Kinder müssen die Erfahrung machen, dass körperliches Wohlfühl und seelische Zufriedenheit miteinander zusammenhängen. Wir meinen nicht, dass ein gesunder Körper alle Suchtprobleme wie von selbst bewältigt. Man sollte aber das enge Zusammenspiel von Körper und Seele nicht unterschätzen.

**Auf jeden Fall sollten Erwachsene unbedingt auf einen verantwortlichen Umgang mit Süßigkeiten achten. Es ist falsch, sie Kindern dann zu geben, wenn sie beruhigt oder getröstet werden sollen.**



Entscheidend für eine gute körperliche Verfassung ist neben der ausreichenden Bewegung die richtige Ernährung.

Mittlerweile leben ganze Industriezweige von Lebens- und Genussmitteln, die speziell für Kinder produziert werden. Die Werbung, die für diese Unzahl von Schoko-Riegeln und Vitamin-Getränken gemacht wird, verspricht Gesundheit und Leistungssteigerung. Das sind, gelinde gesagt, reichlich vollmundige Aussagen. Die Leistungssteigerung, die hier vorgegaukelt wird, lädt zu dem Glauben ein, mit den richtigen Mitteln ließen sich Konzentrationsschwäche und Überbelastung aus der Welt schaffen. Wenn Werbung für Heroin erlaubt wäre, würde sie nach dem gleichen Strickmuster arbeiten.

Wer Kinder und ihren Heißhunger auf Süßigkeiten kennt, wird sich manchmal nur schwer des Gefühls erwehren können, dass hier Sucht geradezu gelernt wird. Auf jeden Fall sollten Erwachsene unbedingt auf einen verantwortlichen Umgang mit Süßigkeiten achten. Es ist falsch, sie Kindern dann zu geben, wenn sie beruhigt oder getröstet werden sollen. Und es ist genauso unverantwortlich, Süßigkeiten anstelle eigener emotionaler Zuwendung zu verabreichen.

# Kinder brauchen Freunde und eine verständnisvolle Umwelt

Immer mehr Kinder bekommen heute Beruhigungs- und Stärkungsmittel. Das kann unter bestimmten Voraussetzungen und in Absprache mit einem Arzt notwendig sein. Fast immer aber werden solche Mittel zur "Leistungssteigerung" gegeben. Oder die Kinder sollen auf chemischen Knopfdruck beruhigt werden. Beides ist unsinnig und gefährlich.

Die Parallelen zum Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch liegen auf der Hand: Sucht beginnt da, wo ein Mittel anstelle eines vertrauten Menschen dazu dient, über ein Stimmungstief hinwegzuhelfen. Das kann eine ganze Weile scheinbar gutgehen. Aber irgendwann wird

klar: Stoffe, gleich welcher Art, können die positiven Gefühle, die man eigentlich sucht, nicht ersetzen.

## 6. KINDER BRAUCHEN FREUNDE UND EINE VERSTÄNDNISVOLLE UMWELT

**Deshalb sollten beide Elternteile bei ihrer beruflichen und persönlichen Zeitplanung auch immer die Interessen ihrer Kinder berücksichtigen.**

Kinder wachsen heute anders auf als in allen früheren Generationen. Fernsehen, Video und Computerspiele sind für sie eine Selbstverständlichkeit. Dafür sind Geschwister nicht mehr unbedingt die Regel. Und auch die Familie, in der sie groß werden, hat sich in den letzten Jahrzehnten sehr verändert: Früher lebten drei Generationen und mehr unter einem Dach. Deshalb konnten sich z. B. auch die Großeltern noch um die Enkel kümmern. Die heutige "Normalfamilie" besteht aus den Eltern - häufig beide berufstätig - mit einem oder zwei Kindern. Eine Folge davon ist, dass viele Kinder viel zu häufig allein zu Hause sind und niemanden haben, der ihnen hilft und mit dem sie reden können. Deshalb sollten beide Elternteile bei

ihrer beruflichen und persönlichen Zeitplanung auch immer die Interessen ihrer Kinder berücksichtigen.

Dass das Ende der Schrumpfung der Familie noch immer nicht erreicht sein muss, zeigt sich in den Großstädten. Hier wohnen immer mehr Erwachsene alleine. Und immer mehr dieser Erwachsenen erziehen auch ihr Kind alleine. Weil die Familien immer kleiner werden, werden die Krabbelstuben, Kindergärten und Kindertagesstätten immer wichtiger. So verlagert sich auch die seelische Entwicklung der Kinder, die sich früher in erster Linie innerhalb der Familie abspielte, Schritt für Schritt in die Kindertagesstätten. Hier kommen Kinder regelmäßig zusammen und können Freundschaften schließen. Hier lernen sie, mit anderen Kindern vernünftig auszukommen und ihre Aggressionen zu steuern. Und hier treffen sie auch zum ersten Mal intensiv mit anderen Erwachsenen zusammen, die sich Zeit für sie nehmen.



**Es wird Zeit, dass wir uns bewusst machen, welche zentrale Rolle die Schulen heute für die seelische Gesundheit unserer Kinder - und damit auch für die Suchtvorsorge - spielen.**

Es wird Zeit, dass wir uns bewusst machen, welche zentrale Rolle die Schulen heute für die seelische Gesundheit unserer Kinder - und damit auch für die Suchtvorsorge - spielen.

Kinder brauchen Freunde. Und das in dreifachem Sinn: Sie brauchen gleichaltrige Freunde, mit denen sie gemeinsam etwas unternehmen können. Sie brauchen ferner Erwachsene außerhalb ihres engsten Familienkreises, auf die sie sich seelisch beziehen und an denen sie sich orientieren können. Untersuchungen an Kindern und Jugendlichen aus Großstädten in den USA zeigen, wie wichtig so ein "zweiter Erwachsener" für die Entwicklung von Kindern sein kann. Und Kinder brauchen schließlich Menschen, die sich für sie einsetzen. Damit sie in einer Umwelt aufwachsen, in der auf sie und ihre Bedürfnisse mehr Rücksicht genommen wird.

Für die Kinder sind nicht nur die Eltern, Lehrer, Ärzte und Erziehungsberater da. Sondern alle Erwachsenen. Das Verständnis, die Geduld, die Lernbereitschaft und die Toleranz jedes einzelnen von uns entscheiden mit darüber, in welchem emotionalen Klima unsere Kinder aufwachsen. So gesehen, liegt es an jedem von uns, wie viele Kinder sich in unserer Welt angenommen fühlen und wie viele später zu Drogen greifen werden.



## 7. KINDER BRAUCHEN TRÄUME UND LEBENSZIELE

# Kinder brauchen Träume und Lebensziele

Der langfristig beste Schutz gegen Sucht und Drogen sind seelisch ausgeglichene, selbstbewusste und ich-starke Kinder, die sich zu selbständigen, realitätstüchtigen und kritikfähigen Jugendlichen und Erwachsenen entwickeln.

Unsere Vorschläge für eine Erziehung gegen Sucht betreffen in erster Linie das emotionale Klima in Familie und Gesellschaft. Wenn dieses Klima freundlich, offen und positiv ist, kann sich darin ein zeitgemäßer Erziehungsstil entwickeln. Er ist persönlich, kindgemäß, rücksichtsvoll, partnerschaftlich und baut nicht mehr auf starren Regeln auf. Er setzt auf Lob und nicht auf Strafe. Er engt die Kinder nicht unnötig ein, sondern vermittelt ihnen statt dessen Sicherheit und Geborgenheit. Er sagt, wenn immer es geht, gern und deutlich "ja". Und wenn es sein muss, klar und bestimmt "nein". Diese Art von Erziehung ist natürlich für die Eltern anspruchsvoller und aufwendiger als die bloße Überwachung von starren Regeln und Verboten.

Wie gesagt: Ein Freiraum ohne dauernde Einmischung der Eltern ist für Kinder heute wichtiger denn je. Es gibt jedoch auch Bereiche, in denen man die Kinder nicht einfach sich selbst überlassen sollte - zum Beispiel vor

dem Fernsehapparat. Mit dem Fernsehen kommt die Welt direkt in die Familie. Doch es ist immer nur ein bestimmter Teil, eine eingeeengte Sichtweise der Welt. Es kann die wirkliche Vielfalt unserer Wirklichkeit, ihre Lebendigkeit, ihren Erfahrungsreichtum nicht ersetzen. Auf jeden Fall sollte man das Gerät nicht als Babysitter oder Kinderfrau missbrauchen.

**Kinder sehen viele Dinge nicht  
nur anders, sondern auch klarer als wir.**

Wenn es geht, sollten sich Kinder und Eltern oder Erzieher bestimmte Sendungen aussuchen und gemeinsam anschauen. Und darüber reden, was sie gesehen haben. Wer Dauerberieselung durch die Glotze zulässt, tut seinem Kind keinen Gefallen - in diesem Punkt sind sich alle Experten einig. Aber zum Glück hat ja jeder Fernseher einen Schalter, mit dem man ihn nicht nur an-, sondern auch ausstellen kann.

Wenn man sich mit Kindern ernsthaft unterhält, zeigt sich ihr starkes Bedürfnis, die Welt als Ganzes zu verstehen. Sie interessieren sich lebhaft dafür, wie die Welt entstanden ist, welche Rolle Gott dabei spielt, ob es ihn gibt oder nicht. Vielen Erwachsenen ist der Zugang zu solchen grundsätzlichen Fragen verlorengegangen - sie können damit nichts mehr anfangen. Ähnlich ist es mit den Phantasiewelten, die sich Kinder gerne und gründlich ausmalen und vor denen wir Erwachsenen nicht selten in einer Mischung aus Erstaunen und Ablehnung stehen. Zweifellos ist es richtig, sich mit seinen Kindern über Gott und die Welt zu unterhalten. Und wer dabei genau zuhört, kann vielleicht sogar noch etwas lernen: Kinder sehen viele Dinge nicht nur anders, sondern auch klarer als wir. Jedenfalls sollten wir die Erklärungen unserer Welt nicht einfach nur dem Fernsehen überlassen.

Es wird heute von vielen Erwachsenen beklagt, dass Kinder und Jugendliche keine vernünftigen Lebensziele hätten und in ihrem Leben keinen Sinn sehen würden. Diese innere Leere versuchten sie dann durch Suchtmittel zu überwinden. Zweifellos greift eine solche Erklärung wissenschaftlich zu kurz. Trotzdem ist sie nicht einfach von der Hand zu weisen. Das Bedürfnis, die Welt zu begreifen, ist allem Anschein nach ein menschlicher Urtrieb, der bereits in unseren Kindern angelegt ist. Wir sollten auf dieses Bedürfnis eingehen - wie wir das ja bei anderen seelischen Grundbedürfnissen heute ebenfalls tun.

## WARNSIGNALE BEI KINDERN: HINWEISE AUF ERHÖHTES SUCHTRISIKO

# Warnsignale bei Kindern: Hinweise auf erhöhtes Suchtrisiko

**Lange bevor Kinder  
und Jugendliche  
süchtig werden,  
zeigen sie  
Warnsignale.**

Lange bevor Kinder und Jugendliche süchtig werden, zeigen sie Warnsignale. Diese Warnsignale weisen in vielen Fällen auf seelische Probleme hin. Es ist nicht ganz einfach, diese Zeichen richtig zu deuten. Daher besteht auch wirklich kein Grund, beim ersten Anzeichen einer der hier geschilderten Verhaltensweisen in Panik zu geraten. Die meisten lassen sich irgendwann einmal bei jedem Kind beobachten. Gefahr besteht nur, wenn sie stark und andauernd auftreten.

Nicht selten sind es die Erzieherinnen in den Kindergärten und Kindertagesstätten, die zum ersten Mal ein auffälliges Verhalten an Kindern wahrnehmen. Falls sie eine seelische Störung vermuten, werden sie den Eltern vorschlagen, einen Kinderarzt, Kinderpsychologen oder Kinderpsychiater um Rat zu fragen.

Seelische Störungen können viele Ursachen haben. Die Anzeichen für seelische Probleme können vielerlei bedeuten. Daher sind auch Ärzte und Psychologen in ihren Aussagen eher vorsichtig und zurückhaltend. Falls sie zu einer Behandlung raten, sollte man das auch ernst nehmen.

Anzeichen, die bei kleineren Kindern bis etwa sechs Jahre auf seelische Probleme und ein damit verbundenes erhöhtes Suchtrisiko hinweisen können - aber nicht müssen!- sind:

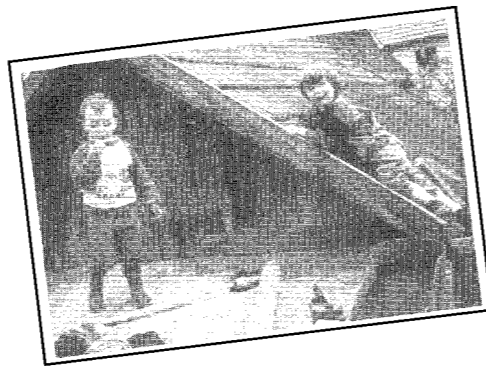
Wenn sie sich auffällig von anderen zurückziehen und absondern und übermäßig Angst haben.

Wenn sie übermäßig zappelig, fahrig und überdreht wirken und sich nicht konzentrieren können.

Wenn sie nicht mehr aus ihren Phantasie- und Traumwelten zurück in die Wirklichkeit kommen möchten.

Wenn sie gegen andere Kinder ohne vorherigen Anlass gewalttätig werden, Dinge mit Absicht beschädigen, dauernd stören und lärmern, sich nirgends einfügen wollen und können.

**Solche Anzeichen können ein Hinweis auf ein erhöhtes späteres Suchtrisiko sein. Sie müssen es aber nicht! Inwieweit das zutrifft oder nicht, muss letztlich ein dafür ausgebildeter Arzt oder Psychologe entscheiden.**



Mit dem Eintritt in die Schule verändert sich oft auch das Verhalten der Kinder. Anzeichen für ein möglicherweise vorhandenes Suchtrisiko sind in dieser Altersgruppe z. B.:

Wenn sie sich dauernd langweilen, für nichts interessieren, passiv herumhängen und es nicht gelingt, die Kinder für eigene Interessen zu gewinnen.

Wenn sie sich nicht entschließen können, aktiv gegen diesen Zustand anzugehen oder ihre Versuche erfolglos bleiben.

Wenn sie übertrieben unsicher, unselbstständig, stressanfällig und entscheidungsschwach sind und keine Freunde haben.

Nochmals: Solche Anzeichen können ein Hinweis auf ein erhöhtes späteres Suchtrisiko sein. Sie müssen es aber nicht! Inwieweit das zutrifft oder nicht, muss letztlich ein dafür ausgebildeter Arzt oder Psychologe entscheiden.

Was also tun? Auf keinen Fall in Panik geraten. Aber auch nichts unter den Teppich kehren. Wenn Sie das Gefühl haben, mit Ihrem Kind stimmt etwas nicht, sollten Sie Rat suchen.

## Wo Sie Rat und Hilfe finden

### Wo SIE RAT UND HILFE FINDEN

Lange Zeit hatten viele Eltern Hemmungen, über ihre Schwierigkeiten mit Kindern zu reden. Inzwischen ist das zum Glück anders: Die Eltern sprechen freier miteinander, wenn es um Erziehungsprobleme geht. Und sie nehmen auch immer öfter Rat und Hilfe von Beratungsstellen in Anspruch.

Sucht ist eine Krankheit, die in jeder Familie auftreten kann: Niemand ist hundertprozentig vor ihr sicher. Es kann jeden treffen - und das unabhängig von Alter, Ausbildung, Beruf und gesellschaftlichem Ansehen. Es ist also keine Schande und hat auch nichts mit persönlichem Versagen zu tun, wenn man für sich und sein Kind Hilfe in Anspruch nimmt - weder bei der Suchtvorsorge noch bei der Suchttherapie.

Die Vorschläge für eine frühe Vorsorge gegen Sucht sind neu und hierzulande bei vielen Fachleuten noch in der Diskussion. Da dieser Ansatz aber eng mit der allgemeinen seelischen Gesundheit von Kindern zusammenhängt, können Sie eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe fragen. Hier finden Sie dann ausgebildete Fachleute, die Ihnen Ihre Fragen beantworten und praktische Hilfe und Unterstützung bei allen Erziehungsproblemen leisten können.

Beratungsstellen sind in allen größeren Städten im Telefonbuch verzeichnet: meistens unter dem Stichwort "Beratungsstelle", "Drogenberatung", "Erziehungsberatung".

Sie können die Adressen aber auch beim Kinder- oder Hausarzt oder beim Kinder- und Jugendpsychiater erfragen. Weitere wichtige Ansprechpartner sind die Drogenberatungslehrer der Schulen. Auch die Stadtverwaltungen - z. B. Gesundheits-, Sozial- und Jugendamt - kennen die Anschriften von Beratungsstellen. Viele Tageszeitungen veröffentlichen sie auch unter der Rubrik "soziale Dienste".

Schließlich kann auch die Telefonseelsorge der Kirchen weiterhelfen. Im Anhang finden Sie Adressen von Beratungs- oder Anlaufstellen in Ihrer Nähe.

## Anlaufstelle



Dezernat III  
Sozial- und Jugendamt  
Kommunaler Suchtbeauftragter  
Uwe Müller-Herzog  
79095 Freiburg  
[www.freiburg.de/suchtbeauftragter](http://www.freiburg.de/suchtbeauftragter)

# Wo Sie Rat und Hilfe finden

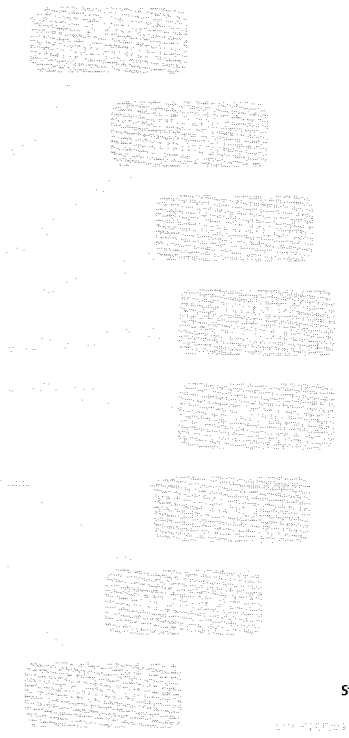
# FREIBURGER AKTIONSKREIS SUCHTPRÄVENTION



Lenkungs-  
gruppe

Platz

Schneisen-  
übung



Landesgesundheitsamt

**Impressum**  
Herausgeber  
Landesarbeitsgemeinschaft der Beauftragten für  
Suchtprophylaxe in Baden-Württemberg  
Gestaltung  
Medienwerkstatt Jugend- & Kulturzentrum Ellwangen  
Auflage 4/Mai 2007

