

Vorbeugung und Früherkennung von Abhängigkeitsverhalten

Liebe Eltern,
spätestens wenn die Kinder in die Pubertät kommen, haben wir als Eltern Sorge, sie nicht mehr ausreichend schützen zu können. Der Einfluss der Gleichaltrigen und anderer Schüler wird immer größer. Die Kinder reden weniger mit uns. Eine der Hauptaufgaben der Pubertät ist die Ablösung vom Elternhaus: Die Kinder befinden sich in einem „Autonomie-Abhängigkeitskonflikt“. Manchmal wollen sie wieder ganz klein sein, vielleicht noch kuscheln und im nächsten Moment können sie alles selbst, oft wissen sie sogar vieles besser.

Doch auch Jugendliche wissen diese Sorgen der Eltern zu schätzen. Umfragen zur Lebensqualität von Teenagern zeigen, dass sie fehlende Regeln nicht als große Freiheit schätzen, sondern als Ausdruck von Interesse- oder Kraftlosigkeit der Eltern (Risikofaktor für Alkoholmissbrauch).

Vorsicht: Die Erziehungs-Partnerschaft zwischen Eltern und Kindern entspricht nicht den Freundschaften unter Erwachsenen. Wenn Eltern und Kinder befreundet sind, sind Kinder nicht mehr in ihrer „Rolle“, können sich dann auch weniger anlehnen. Viele Kinder spüren schon früh, dass ihre Eltern dauernd angespannt sind. Dann wollen sie die Eltern häufig verschonen. Auch überängstliche und zu strenge Eltern vermitteln ihren Kindern: „Es ist besser, wenn wir es nicht mitbekommen. Sonst machen wir euch Stress.“

Die Herausforderung der Pubertät besteht darin, die Regeln des Miteinanders dem Entwicklungsstand und der Lebenssituation anzupassen. Am wichtigsten ist das Grundvertrauen in das Miteinander, die Bindung zwischen den Kindern und den Eltern sowie anderen Erwachsenen. Das **Grundvertrauen** in sich selbst, also das Selbstvertrauen, **Selbstwertgefühl**, „ich bin gut so wie ich bin“, hilft den Kindern, eigene Wege zu gehen, weniger angreifbar zu sein, nach dem Fallen wieder aufzustehen, sich mit anderen zu vernetzen etc. Hilfreich dafür ist eine wertschätzende Familienkultur (passend loben) und die Kultivierung von Stärken wie Hobbies. **Erziehung als Beziehung ist zeitlebens Lernen am Rollenvorbild**. Das Suchtverhalten der Eltern zeigt sich nicht nur im Alkohol-, Zigaretten- und Kaffee-Konsum, sondern auch in den „nicht-stoffgebundenen Süchten“ wie Arbeits-, Sport-, Kauf-, Internetsucht etc. Eltern entscheiden über die Kommunikationskultur in der Familie. Gibt es ein gemeinsames Abendbrot, gemeinsame Freizeit?

Risikofaktoren für Suchtverhalten: Gruppendruck, Leere/Perspektivmangel, psychische Störungen der Kinder und/ oder Eltern, Armut, Vorbildfunktion der Eltern, leichte Verfügbarkeit von Suchtmitteln oder Geld etc.

Was wirkt vorbeugend? Bindung, Selbstvertrauen, alternative „Entspannungsmöglichkeiten“, entsprechender Freundeskreis. Die Nachteile des Drogenkonsums darzustellen, z.B. dass Alkohol als hochkalorisches Getränk dick machen kann, was die meisten Jugendlichen nicht sein wollen und das Gehirn schädigt.

Wie erkennen Eltern Drogenkonsum? Intuitiv: Mein Kind ist „irgendwie“ anders. Meistens nicht an weiten oder engen Pupillen. Durch Austausch mit anderen Eltern.



Irrsinnig Menschlich e. V.
Philipp-Rosenthal-Str. 55
04103 Leipzig
Tel.: 0341 2228990
info@irrsinnig-menschlich.de
www.irrsinnig-menschlich.de



Seelisch fit in der Schule
www.verrueckt-na-und.de

Wie geht man damit um, wenn Kinder Drogen konsumieren? Nicht überreagieren. Sich und das Kind fragen, wofür das gut sein soll. Ob und welche Alternativen es gibt. Mit Eltern, ggf. Profis reden.

Elektronische Medien (Computer, Smart-Phone, TV, Internet etc.) als Suchtmittel und Lern-Blockaden nicht unterschätzen. Keine Bildschirme in Kinderzimmern!

Links: BzgA.de: Bundeszentrale gesundheitliche Aufklärung (auch drugcom);
www.verrückt-na-und.de; www.medien-sucht.de

Michael Kroll für Irrsinnig Menschlich e.V./Schulcoach
(zum Elternabend der 56. Mittelschule in Leipzig, 07.12.2011)



Irrsinnig Menschlich e. V.
Philipp-Rosenthal-Str. 55
04103 Leipzig
Tel.: 0341 2228990
info@irrsinnig-menschlich.de
www.irrsinnig-menschlich.de



www.verrückt-na-und.de