

Gesundheit fördern – Sucht vorbeugen

Ihr Kind kommt in die Volksschule. Damit beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Aber warum wenden wir uns schon jetzt mit dem Thema Suchtvorbeugung an Sie? Ihr Kind ist doch erst 6 oder 7 Jahre alt und hat mit Sucht und Drogen nichts zu tun. Das stimmt.

Aber im Umgang mit schulischen Herausforderungen, den Erfolgen und auch den Fehlern, lernen Kinder, wie sie zukünftige Aufgaben bewältigen – und das am besten ohne auf langfristig ungesunde Mittel zurückzugreifen.

Helfen Sie Ihrem Kind dabei zu lernen, dass

- ... Anerkennung und Wertschätzung, oder auch eine gute Note, Belohnung genug sind. Süßigkeiten, Spielzeug, zusätzliche Handyzeiten und ähnliche Dinge sind nur in ganz seltenen Ausnahmen angebracht.
- ... bei Stress durch Überforderung (oder auch Unterforderung) zuerst Ruhe und Gelassenheit helfen. Dann braucht es einen guten Plan, der die Aufgaben und das Kind aneinander anpasst. Dabei helfen Lehrpersonen, Beratungslehrer:innen oder auch Freundinnen und Freunde und Bekannte.
- ... ausweichendes Verhalten (am Handy scrollen, „frustessen“, anderen oder sich die Schuld geben u. a.) nur kurzfristig entlasten, aber langfristig belasten.
- ... etwas auch „daneben“ gehen kann. Lernen kann nicht erzwungen werden, passiert aber auch nicht von alleine.
- ... Trost bei Ihnen oder anderen Menschen zu finden ist und nicht im Konsum von Dingen.
- ... alle Menschen gleich viel wert sind, egal, ob sie etwas besser oder schlechter können und
- ... Konflikte sich regeln lassen und Menschen miteinander auskommen können, auch wenn sie sich nicht oder manchmal mehr oder weniger mögen.
- ... auch wir als Eltern lernen und auch wir manchmal Hilfe brauchen.

Die ungesunden eingeübten Grundmuster im Umgang mit Krisen und Schwierigkeiten scheinen vielleicht anfangs „harmlose“ Bewältigungsstrategien zu sein, können aber selbst später zu Schwierigkeiten werden. Wenn wir gemeinsam üben, freundlich, wohlwollend und ermutigend aufeinander zu schauen, dann stärkt das unsere Beziehungen.

Gestärkte Kinder kommen auch besser durch die Schule. Menschen, die von Kindheit an lernen, mit sich, anderen und in ihrem Umfeld gut zurechtzukommen sind auch besser gegen Suchterkrankungen geschützt. Falls Ihrem Kind die Schule schwerfällt, können Sie der Frage nachgehen, was „dahinterstecken“ könnte und gemeinsam mit dem Kind und der Unterstützung anderer Erwachsener Lösungen suchen.

Die Weichen werden bereits früh gestellt, auch im Elternhaus.

Mit der Volksschule beginnt für einige der Leistungsdruck. Manche Eltern begegnen diesem mit der Gabe von Beruhigungstropfen oder Ähnlichem. Das mag momentan helfen, langfristig kann dies jedoch eine problematische Grundeinstellung fördern: „Ohne Mittel geht es nicht.“ Kinder stark zu machen bedeutet, sie zu ermutigen – mit Worten, aber vor allem mit Gesten wie Umarmungen, vertrauensvollen Blicken, einem Händedruck oder dem guten alten „Daumen drücken“. Und bei Misserfolgen gilt dasselbe – gleich auch fürs nächste Mal. Wird der Leistungsdruck zu viel, sprechen Sie bitte mit der Lehrperson über Hintergründe und Möglichkeiten!

Erwachsene sind Vorbilder!

Eltern sind für ihre Kinder immer Vorbilder, ob sie es nun wollen oder nicht – und nicht nur dann, wenn sie sich „vorbildlich“ verhalten. Als Erwachsene merken Sie vielleicht, welchen „Blödsinn“ Sie von Ihren Eltern übernommen haben, obwohl Sie es gar nicht wollten.

Dieses „Lernen am Modell“ geschieht unbewusst. Das betrifft Ihren Umgang mit eigenen Gefühlen, Problemen, Konflikten, anderen Menschen, dem Smartphone und anderen Bildschirmen, dem Konsum von Medikamenten, Nikotin oder Alkohol. Gehen Sie in sich und dann mit gutem Beispiel voran – auch indem Sie zu Ihren Schwächen und Fehlern stehen und ehrlich damit umgehen.

Gemeinsam statt einsam.

Für Ihr Kind sind Sie die Expert:innen Nr. 1. Aber Sie dürfen bei allen auftauchenden Fragen die Antworten gemeinsam mit anderen finden. Andere Eltern, die Lehrer:innen und Beratungsstellen sind Partner:innen, die mit Rat und Tat weiterhelfen können!

*Zum Schluss: Patentrezepte gibt es nicht. Jedes Kind ist anders.
Verständnis, Vertrauen, Sicherheit und Liebe sind gut für alle Kinder.*

