

hallo Eltern:

Gesundheit fördern – Sucht vorbeugen

Ihr Kind kommt in die Volksschule und es beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Sie werden sich fragen, warum wir uns schon jetzt mit dem Thema Suchtvorbeugung an Sie wenden. Ihr Kind ist doch erst 6 Jahre alt und hat mit Sucht und Drogen gar nichts zu tun. **Sucht beginnt im Alltag – Suchtvorbeugung auch.** Wir wissen aus der Forschung, dass es einen Zusammenhang zwischen Stressbewältigung bzw. Unterforderung und Suchtgefährdung gibt.

Es ist also wichtig, auf frühe Anzeichen zu achten, z. B. ausweichendes Verhalten:

- ▶ Fernsehen, weil alles so furchtbar langweilig ist und außerdem die Hausaufgaben so schwer sind und keiner hilft;
- ▶ am Computer spielen, weil es so entspannend ist;
- ▶ Naschen, weil die Prüfung „daneben gegangen ist“.

Diese zunächst „harmlosen“ Bewältigungsstrategien können zum erlernten Grundmuster für die Auseinandersetzung mit Schwierigkeiten werden. Falls sie bei Ihrem Kind in auffälliger Weise zu Tage treten, sollten Sie der Frage nachgehen, was „dahinter stecken“ könnte. Suchtentwicklungen haben oft frühe Wurzeln und beginnen nicht erst mit dem Konsum von Genuss- und Suchtmitteln.

Die Weichen werden bereits früh gestellt, auch im Elternhaus.

Bereits in der Volksschule beginnt für einige der Leistungsdruck. Manche Eltern begegnen der Angst Ihres Kindes vor Prüfungen mit Beruhigungstropfen. Das mag momentan helfen, langfristig kann dies jedoch eine problematische Grundeinstellung fördern: „Ich darf nicht versagen und Fehler machen, aber aus eigener Kraft schaffe ich es nicht. Mit Hilfe eines (Beruhigungs-)Mittels geht es.“

Kinder stark machen bedeutet, sie zu ermutigen und ihnen bei Misserfolgen Rückhalt zu geben – beides trägt bei zur Entwicklung eines wesentlichen Schutzfaktors gegen Sucht: einer gesunden Portion Selbstvertrauen!

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. Sie werden selbst schon festgestellt haben, dass Sie vieles von Ihren Eltern übernommen haben, obwohl Sie es gar nicht unbedingt wollten, weil eben dieses Lernen nicht Ihrer bewussten Entscheidung unterliegt, sondern „von selbst“ geschieht. Das betrifft auch Ihren Umgang mit dem Fernseher, das Rauchen und den Konsum von Medikamenten oder Alkohol.

Auch in dieser Hinsicht lernt Ihr Kind von Ihnen – ob Sie es nun wollen oder nicht.

Ihr Kind schaut auch von Ihnen ab, wie Sie mit anderen Menschen umgehen und wie Sie Probleme und Konflikte lösen. Gehen Sie in sich – und dann mit gutem Beispiel voran.

Gemeinsam statt einsam.

Für Ihr Kind sind Sie die Experten Nr. 1. Das heißt aber nicht, dass Sie immer auf alle Fragen allein eine Antwort finden müssen. Ihr/e KlassenlehrerIn und Beratungsstellen sind Partner, die bei auftretenden Schwierigkeiten mit Rat und Tat helfen können!

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

Weitere Informationen bei:



6020 Innsbruck, Bürgerstraße 18

Tel 0512/585730

Email: office@kontaktco.at

Homepage: www.kontaktco.at

familien^v

Der Katholische
Familienverband Tirol

