



## Zur Sache



## Miteinander reden und Grenzen setzen – aber wie?

**Eine klare Haltung und sachliche Einmischung der Eltern sowie die gemeinsame Festlegung verbindlicher Regeln wirken sich nachhaltig positiv auf den Konsum von Alkohol und Drogen von Kindern und Jugendlichen aus.**

Hätte, wäre, wenn ... Wie oft klinkt sich mein Hirn in diese Gedankenmühle ein, die wohl allen Eltern vertraut ist:

Hätte ich nur ein bisschen besser Bescheid gewusst, hätte ich konkreter fragen und den mit Linas Drogenkonsum einhergehenden familiären, schulischen und sozialen Absturz vor Lehrern, Beratern und Behörden besser beschreiben können. Ich wäre nicht so ratlos, sprachlos, hilflos gewesen. Wenn ich nur informiert gewesen wäre ... Womöglich wäre es mir dann gelungen, nicht nur mit anderen über Lina, sondern mit ihr selbst über ihre Drogenprobleme zu reden.

Normalerweise sind wir Erwachsenen diejenigen, die auf den größeren Wissens- und Erfahrungsschatz zugreifen können. Aber bei dem Thema Drogen sind uns Jugendliche weit voraus. Hier sind sie die Kenner der Lage. Diesen Vorsprung wettzumachen, wird uns kaum gelingen. Aber ein Basiswissen müssen wir Eltern haben. Wir müssen lernen, die Situation und Gefahrenpotenziale wenigstens annähernd realistisch einzuschätzen und uns von irrationalen Vorstellungen – und auch Ängsten – zu lösen.

Nur wenn wir einigermaßen informiert sind, haben wir eine Chance, von der jungen Generation ernst genommen zu werden. Diese Chance sollten wir nutzen, um uns und unseren Kindern das eine oder andere „hätte, wäre, wenn“ zu ersparen.

Ihre

Ulla Rhan  
Autorin und Medizinjournalistin

Nicht wenige Eltern unterschätzen den Konsum von Alkohol (und Drogen) bei ihren Kindern und/oder setzen so gut wie keine bzw. nur relativ vage Konsumregeln. In vielen Familien ist Alkoholkonsum zuhause eine Alltäglichkeit und Drogenkonsum wird eher tabuisiert. Beides bleibt als Problemthema ausgeblendet. Erst wenn „das Kind in den Brunnen gefallen ist“ (Stichwort „Komatrinken“), folgt das jähe Erwachen. Soweit muss es nicht kommen. Denn Eltern haben – entgegen vieler anders lautender Darstellungen – durchaus wesentliche Einflussmöglichkeiten auch auf das Konsumverhalten ihrer Kinder.

**Eine Studie von Kalke und Raschke (2005) zeigt am Beispiel Rauchen, wie sich dieser Einfluss der Eltern auf das Konsumverhalten der Kinder auswirken kann:**

- **Der Anteil rauchender Kinder ist am geringsten, wenn auch ihre Eltern nicht rauchen und gleichzeitig das Rauchen klar ablehnen. Rauchen Eltern hingegen selbst und akzeptieren darüber hinaus den Tabakkonsum ihrer Kinder, ist er am höchsten.**
- **Bemerkenswert ist aber, dass der Anteil rauchender Kinder in der Gruppe der Eltern, die selbst rauchen, aber ihren Kindern gegenüber ein ablehnendes Signal vermitteln, kleiner ist als bei den Eltern, die zwar nicht rauchen, aber den Tabakkonsum ihrer Kinder akzeptieren.**

Das Nichtrauchen der Eltern (*Modellverhalten*) allein reicht demnach

nicht zur Verhinderung des Tabakkonsums bei Kindern aus. Ebenso wichtig ist *ein normatives Signal* der Ablehnung des Rauchens durch die Eltern – selbst wenn diese rauchen. Positiv verstärken können Eltern dies, wenn sie mit ihren Kindern darüber hinaus *ein offenes und sachliches Gespräch* führen und ihnen beispielsweise erklären, warum sie rauchen, welche Probleme damit verbunden sind, und wie schwierig es ist aufzuhören. Dieses Beispiel kann ohne Weiteres auch auf andere Konsumformen wie Alkohol etc. übertragen werden.

### Praktische Hilfestellung für Eltern

Eine präventive familiäre Kommunikation kennzeichnet sich also dadurch aus, dass Eltern eine klare Haltung einnehmen, auf einer sachlichen Ebene mit ihren Kindern über Alkohol- und Drogenkonsum sprechen und diskutieren sowie gemeinsam verbindliche (Konsum-)Regeln festlegen.

Doch gerade in der für die Kinder selbst schwierigen Phase der Pubertät ist es für Eltern nicht leicht, sich mit dem möglichen Alkohol- und Drogenkonsum ihrer Kinder auseinanderzusetzen. Was darf ich erlauben? Wie kann ich Regeln setzen und dennoch mit den Kindern im Gespräch bleiben? Wie bleibe ich sachlich in Konfliktsituationen? Viele Eltern brauchen und wünschen sich hier praktische Hilfestellung. Aus diesen Gründen erweitern wir unser Angebot speziell für Eltern.

Ausführliche Informationen zu unseren Maßnahmen hierzu finden Sie in diesem Newsletter.



## Familien stärken!



tern bei der Meinungsbildung und Verhaltensorientierung eines Jugendlichen eine wichtige Rolle. Jedenfalls sofern Eltern bei Gesprächen mit ihren Kindern eine zentrale Regel befolgen: Die Kommunikation mit den Kindern muss offen und sachlich sein und darf sich keinesfalls ausschließlich auf Verbote und das Schildern von Risiken und Gefährdungen beschränken.

Diese Tatsache berücksichtigt unser neues Präventionsprogramm *Familien stärken!*. Es richtet sich – anders als die meisten in Deutschland umgesetzten Maßnahmen – an Eltern und ihre Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahren. Damit erreicht *Familien stärken!* neben den Müttern und Vätern sowohl einzelne – eventuell schon konsumierende – Jugendliche wie auch deren jüngere Geschwister, für die Alkohol- und Drogenkonsum noch kein Thema ist.

**Unser Präventionsprogramm *Familien stärken!*:**

- Vermittlung von Informationen über Drogenkonsum.
- Förderung abstinenter Verhaltens und Konsumaufschub bei Kindern und Jugendlichen.
- Stärkung der allgemeinen Erziehungs- und Konfliktlösungskompetenz.
- Erarbeitung und Einübung von verbindlichen Familienregeln.
- Effizienzsteigerung bei alltäglichen Kommunikationssituationen (Meinung des anderen respektieren, Gefühle ausdrücken).

Der große Erfolg dieses familienbasierten Programms, das auch in den USA und vielen anderen europäischen Ländern umgesetzt wird, beruht auf seiner universellen Grundkonzeption: Wertvolle praktische Anregungen und Tipps helfen den Eltern, ihre Erziehungskompetenzen und auch den innerfamiliären Zusammenhalt zu verbessern und Suchtstörungen vor-

zubeugen. Das Programm fördert zudem psychische Schutzfaktoren und stärkt die Widerstandsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen gegenüber ungünstigen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Kindliche Verhaltensauffälligkeiten jenseits des Konsums von Suchtmitteln, wie z. B. oppositionell-aggressives Verhalten gehen zurück, Schulleistungen werden besser. Auch bei den Eltern ist nach Programmdurchführung eine Abnahme depressiver Verstimmungen und „allgemeiner Unzufriedenheit“ zu verzeichnen. Sowohl die Kinder wie auch die Eltern berichten von mehr Lebensfreude und gemeinsam verbrachter Zeit – auch dies sind Schutzfaktoren vor ungünstigen Entwicklungsverläufen.

Bei der Entwicklung und Umsetzung dieses innovativen familienbasierten Präventionsprogramms unterstützen wir das *Deutsche Zentrum für Suchtfragen im Kindes- und Jugendalter* (DZSKJ) in Hamburg mit 75.000 Euro bei der Herstellung der notwendigen Lehrvideos. Nach erfolgter Über-



tragung und Anpassung an „deutsche Verhältnisse“ wird das Programm *Familien stärken!* in fünf verschiedenen Regionen Deutschlands über drei Jahre auf seine Wirksamkeit überprüft.

Ziel ist es, *Familien stärken!* dann deutschlandweit anderen Trägern zur Verfügung zu stellen.

## Basiswissen für Eltern

Bei der Befragung unserer bisher fast 1.000 jugendlichen Adventure Camp-Teilnehmer im Alter von 11 bis 15 Jahren gaben 80,5 Prozent der Jungen und 75,1 Prozent der Mädchen an, schon einmal Alkohol getrunken zu haben – davon immerhin 57,1 Prozent der Jungen und 55,7 Prozent der Mädchen ohne Wissen ihrer Eltern.

Wissen Sie eigentlich darüber Bescheid, ob ihre Kinder rauchen, Alkohol trinken oder sonstige Drogen konsumieren? Was tun Sie, wenn der Verdacht auf Drogenkonsum aufkommt? Leider können nur wenige Eltern diese Frage klar und eindeutig beantworten.

Ein Basiswissen zum Thema Sucht und Drogen ist wichtig. Gerade Eltern haben hier Nachholbedarf. Ulla Rhan be-

ren und eine eigene Sach- und Handlungskompetenz zum Thema Sucht und Drogen anzueignen. Denn nur so könnten Eltern vorbeugen, indem sie frühzeitig das Gespräch mit ihren Kindern suchen, oder erste Anzeichen eines missbräuchlichen Konsumverhaltens bei ihren Kindern erkennen und angemessen reagieren.

**Bei uns erhalten Sie wichtige Information über Sucht und Drogen:**

- Im Internet unter [www.kmdd.de](http://www.kmdd.de) geben wir Eltern vielfältige Hilfestellung. Hier finden sie beispielsweise einen interaktiven Elternratgeber, einen umfassenden Infopool, Adressen für Beratungsangebote und vieles Mehr.
- In unserem Online-Shop können Eltern zahlreiche Infobroschüren kostenlos bestellen. Darüber hinaus bieten wir hier eine Auswahl an Büchern und diversen Multimedia-Anwendungen mit denen Eltern ihr Wissen vertiefen können. Unsere DVD-ROM *Im Rausch des Lebens* informiert über alles, was Eltern schon immer

interessierte Eltern untereinander in einem sozialen Netzwerk auszutauschen und erhalten zudem noch wertvolle Tipps und Anregungen von Suchtexperten.

Wir aktualisieren und ergänzen ständig unser Angebot für Eltern speziell im Internet und stellen ihnen einfach zugängliche Informationen rund um das Thema Sucht und Drogen zur Verfügung. So helfen wir ihnen, Gefahrenpotenziale von Drogen einschätzen und erste Warnsignale bei den eigenen Kindern besser erkennen zu können.

## Helfen Sie uns

Unterstützen Sie unsere Aktion „Sport gegen Gewalt und Drogen“ im Polizeisportkurier des Deutschen Polizeisportkuratoriums oder im MAGAZIN.P, Zeitschrift für Polizeibeamten und Behörden.

**Koordination Deutschland:**  
Kriminaldirektor Harald Pickert  
Telefon: 089/29 10-21 10

**VIELEN DANK!**

**Impressum**  
2. Ausgabe 2009, 1. Auflage: 15.000

Herausgeber:  
KEINE MACHT DEN DROGEN  
Gemeinnütziger Förderverein e. V.  
Höchlstraße 4  
81675 München  
Tel.: 089/29 19 33-5  
Fax: 089/29 19 33-99  
info@kmdd.de  
www.kmdd.de

Redaktion:  
Florian Beckenbauer  
Kai Diering  
Thomas Wallewein

Fotos:  
Stephanie Hofschlager (Pixelio),  
Sabine Meyer (Pixelio), Kurt Michael (Pixelio),  
Ulla Rhan

Gestaltung:  
abold GmbH, München

über Drogen wissen sollten. Aktuelle Filmbeiträge, Interviews und Erfahrungsberichte dienen als Anregungen für gemeinsame Diskussionen mit den eigenen Kindern (s. a. die Übersicht auf der Rückseite).

- Wir entwickeln für Eltern eine „Community“-Plattform. Hier können sich

Diese Materialien  
sind online unter  
[www.kmdd.de](http://www.kmdd.de)  
bestellbar

## Gratis-Aufklärungsbroschüren



|  | Inhalt für             | Inhalt für |
|--|------------------------|------------|
| <b>Allgemeine Suchtprävention</b>            | Kinder und Jugendliche | Erwachsene |
| <b>Alkohol/Alkopops</b>                      | Kinder und Jugendliche | Erwachsene |
| <b>Nikotin</b>                               | Kinder und Jugendliche | Erwachsene |
| <b>Medikamente</b>                           | Kinder und Jugendliche | Erwachsene |
| <b>Cannabis</b>                              | Kinder und Jugendliche | Erwachsene |
| <b>Amphetamine/Ecstasy</b>                   | Kinder und Jugendliche | Erwachsene |
| <b>LSD/Heroin/Kokain</b>                     | Kinder und Jugendliche | Erwachsene |
| <b>Alkoholflyer „Feiern ohne Vollrausch“</b> | Kinder und Jugendliche | Erwachsene |



## Medien zur Sucht- und Gewaltprävention

### Im Rausch des Lebens (1. Auflage)

DVD-ROM für die interaktive Sucht- und Drogenpräventionsarbeit mit Kindern und Jugendlichen ab 12 Jahren.

(Geeignet für Windows 2000, XP oder Vista; nicht geeignet für Mac)

**Euro 9,90**

### Drogenprävention interaktiv (4. Auflage)

CD-ROM für den projektorientierten Unterricht, Klassen 6 bis 10.

(Geeignet für Windows 95, 98, ME, 2000 und XP; nicht geeignet für Windows Vista oder Mac)

**Euro 9,90**

### Ich rauche doch nur Joints! Was Erwachsene über Drogen wissen sollten (und Jugendliche ihnen nie erzählen würden) von Lina und Ulla Rhan

Wissen Sie darüber Bescheid, mit welchen Drogen Jugendliche heute in Kontakt sind und wie man sinnvoll reagiert, wenn der Verdacht auf Drogenkonsum aufkommt? Lina und Ulla Rhan kennen die Hilflosigkeit der Erwachsenen ebenso wie die Realität der Jugendlichen. In diesem Buch reden sie Klartext. Sie wollen alle unterstützen, die sich mit dem Thema Sucht und Drogen überfordert fühlen.

**Euro 14,95**

### Lieber high als stinknormal? Ein Buch über Drogen von Lina und Ulla Rhan

Partydrogen, vor allem Ecstasy und alle möglichen anderen Pillen, sind heute problemlos zu beschaffen. Und sie einfach mal auszuprobieren – darauf haben viele Lust. Wenigstens für kurze Zeit dem langweiligen Alltag entfliehen, den erwachsenen Spießbürgern und Normalos ... Lina, beim Schreiben des Buches 19, erzählt ihre eigene Geschichte. In stundenlangen Tonbandinterviews hat sie ihrer Mutter Ulla ihren Weg in die Abhängigkeit geschildert – und wie hart es war, wieder herauszukommen. Ergänzt wird das Buch durch einen umfassenden Info- und Adressteil.

**Euro 12,95**

### Luka und der verborgene Schatz

CD-ROM der Polizei zur Sucht- und Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche von 10 bis 13 Jahren. (geeignet für Windows XP und Vista)

**Euro 2,00**

### Luka und der verborgene Schatz (Lehrerversion)

CD-ROM der Polizei zur Sucht- und Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche von 10 bis 13 Jahren. Die Lehrerversion enthält zusätzlich didaktische Hinweise, Kopiervorlagen und Anregungen für die Unterrichtsgestaltung.

(Geeignet für Windows XP und Vista)

**Euro 7,00**

