

**20
JAHRE**

**KEINE
MACHT DEN
DROGEN**
www.kmdd.de

Von Kindern für Kinder

Schutzfaktoren gegen Sucht und Abhängigkeit



„Einer meiner Freunde bekommt von seinem Vater immer eine Ohrfeige, wenn er Scheiße baut. Das finde ich nicht gut.“ (Junge, 12 Jahre)

Auch wenn Kinder ihre Eltern manchmal nerven und provozieren, müssen Eltern ihren Nachwuchs gewaltfrei erziehen. Es ist wichtig, dass auch die Eltern untereinander keine körperliche und seelische Gewalt ausüben. Kinder sollen am elterlichen Vorbild lernen, dass Konflikte gewaltfrei und konstruktiv ausgetragen werden können.

> **Kinder brauchen eine gewaltfreie Erziehung**

„Eltern müssten sich mehr mit ihren Kindern beschäftigen und sich um sie kümmern, denn meist machen sie nur aus Langeweile Mist.“ (Mädchen, 13 Jahre)

Ohne ausreichende Zuwendung und Anerkennung lernen Kinder ihre natürlichen Bedürfnisse mit leicht verfügbaren Ersatzbefriedigungen zu stillen, wie zum Beispiel Fernsehen, Computerspielen oder Süßigkeiten. Um diesen ersten Schritt in Richtung Konsum- und Suchtverhalten zu verhindern, müssen Eltern die Probleme und Sorgen ihrer Kinder ernst nehmen.

> **Kinder brauchen Kommunikation und konsequente Zuwendung**



„Mein Dad sagt immer, ich soll bloß nicht mit Zigaretten anfangen, er raucht aber wie ein Schlot seit ich mich erinnern kann.“ (Mädchen, 14 Jahre)

Die ersten prägenden Vorbilder, die Kinder in ihrem Leben haben, sind ihre Eltern. Kinder können schon sehr früh genau unterscheiden, was ihre Eltern in der Theorie erzählen und wie sie sich in der Wirklichkeit verhalten. Am elterlichen Vorbild erlernen sie den Umgang mit Süßigkeiten, Alkohol und Medikamenten. Wichtig dabei ist, dass Eltern ihre eigenen Schwächen offen mit den Kindern besprechen.

> **Kinder brauchen Vorbilder**



„Es ist viel interessanter mit anderen Jugendlichen über Alkohol und Drogen zu sprechen als nur mit Erwachsenen.“ (Mädchen, 15 Jahre)

Um Kompetenz und Selbstbewusstsein zu erwerben, brauchen Kinder unterschiedliche soziale Kontakte, an allererster Stelle ihre Eltern. Je älter Kinder werden, desto wichtiger werden die gleichaltrigen Jugendlichen, die so genannten Peers. Viele wissenschaftliche Studien belegen, dass Elemente der Peer-Education in der Suchtprävention äußerst effektiv bei der Beeinflussung gesundheitlich relevanten Verhaltens von Jugendlichen sind.

> **Kinder brauchen vielfältige soziale Kontakte**



„Ich nehme mir fest vor, künftig weniger vor dem PC zu sitzen und mehr mit meinen Freunden draußen zu unternehmen.“ (Junge, 13 Jahre)

Sport verhindert nicht nur Haltungsschäden und Übergewicht, aktive Kinder interessieren sich auch deutlich weniger für Alkohol und Drogen. Daher sollten Eltern ihre Kinder bei der Suche nach geeigneten Plätzen und Vereinen zur sportlichen Betätigung unterstützen. Entscheidend für eine gute körperliche Verfassung ist zudem eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Nur wenn Eltern sich selbst aktiv um ihre Gesundheit bemühen, wirken sie überzeugend.

> **Kinder brauchen Bewegung und eine gesunde Ernährung**



„Zuerst hatte ich trotz Absicherung total Angst beim Hochklettern auf den Baum. Als ich dann oben war, war ich voll stolz auf mich.“ (Mädchen, 12 Jahre)

Selbstverständlich müssen Eltern ihr Kind vor offensichtlichen Gefahren bewahren. Sie sollten ihm aber auch ausreichend Freiraum bieten, seine persönlichen Lernerfahrungen zu machen. Nur so kann sich ein Kind zu einem unabhängigen Menschen entwickeln. Ein übermäßiges Behüten hingegen bewahrt das Kind keineswegs vor Drogen. Im Gegenteil, dadurch kann das Selbstbewusstsein empfindlich beeinträchtigt werden.

> **Kinder brauchen Freiräume**



Für die Persönlichkeitsentwicklung ihrer Kinder ist es wichtig, dass Eltern von klein auf Schutzfaktoren gegen Sucht und Abhängigkeit fördern.

Nur eine starke, selbstständige und seelisch ausgeglichene Persönlichkeit verhilft einem Jugendlichen dazu, die Gefahren und Risiken, die von Suchtmitteln ausgehen, richtig einzuschätzen und im besten Fall „Nein“ sagen zu können.

Bei dieser nicht immer leichten Herausforderung wollen wir Eltern unterstützen!

Wünschen Sie weitere Infos zum Thema?

Dann besuchen Sie unsere Website unter www.kmdd.de, abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter und bestellen unsere interaktive DVD „Im Rausch des Lebens“ über unseren Online-Shop!

Die Zitate sind Statements von Jugendlichen (11 bis 15 Jahre) im Rahmen eines Workshops in unseren Adventure Camps 2009.

DVD: NEUE AUFLAGE!



Aktiv gegen Sucht und Gewalt – bitte unterstützen Sie unsere Präventionsarbeit mit Ihrer Spende!
Spendenkonto 640 666 666 0 – HypoVereinsbank BLZ 700 202 70

KEINE MACHT DEN DROGEN
Gemeinnütziger Förderverein e. V.
Höchlstraße 4
81675 München

Tel.: 089/29 19 33-5
Fax: 089/291933-99
Mail: info@kmdd.de
Web: www.kmdd.de

**20
JAHRE**

**KEINE
MACHT DEN
DROGEN**
www.kmdd.de