



Der sechsjährige Timo sitzt im Wohnzimmer und nimmt immer wieder ein kleines Holzstückchen, das er von draußen mitgebracht hat, in den Mund.

„Was machst Du da eigentlich?“, fragt ihn seine Mutter irritiert. „Ich rauche wie Papa und wie Du manchmal ...“



In den ersten sieben Lebensjahren lernen die Kinder in erster Linie durch das Nachahmen. Kinder brauchen Vorbilder, an denen sie sich orientieren, mit denen sie sich vergleichen, an denen sie sich messen können. Diese Vorbilder suchen sie sich zunächst in ihrer näheren Umgebung, und damit sind die Eltern die ersten und meist auch wichtigsten Vorbilder.

Durch das „Vorleben“ der Eltern lernen Kinder Verhalten, Einstellungen und Gefühle – mehr noch als durch gezielte Erziehungsmaßnahmen oder wortreiche Erklärungen.

Informationen



Es gibt **in den größeren Gemeinden** immer mehr Suchtberatungsstellen mit speziellen Angeboten für Kinder abhängiger Eltern.

Im Internet informieren www.kidhit.de und www.nacoo.de über spezielle Situationen von Kindern suchtkranker Eltern, bietet Kindern und Jugendlichen Hilfe an und informiert Eltern und Multiplikatoren über besondere Situationen.

www.antwortfuereltern.de ist eine Beratungsseite für Eltern und besteht aus professionellen Beratern und Beraterinnen aus dem Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald und aus der Stadt Freiburg. Die Beratung erfolgt über E-Mail und ist kostenlos. Darüber hinaus gibt es viele Informationen, Downloads und Links zu verschiedenen Themen und Fragestellungen wie Erziehung, Pubertät, Geld, Sucht, Jugendschutz und Medien.



Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg, www.ajs-bw.de



Psychosoziale Beratungsstelle für Alkohol- und Drogenprobleme; Fachstelle für Suchtprävention



Psychologische Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche für den Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald



Modellprojekt Arbeit mit Kindern von Suchtkranken
AGJ: Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e.V

Informationen erhältlich über:



Landkreis
Breisgau-Hochschwarzwald

Kinder- und Jugendhilfe · Stadtstr. 2 · 79104 Freiburg
Tel.: 0761.2187-2592 · jugendarbeit@lkbh.de



Mit finanzieller Unterstützung der
Landesstiftung Baden-Württemberg

Elternbrief

zum Thema

Kinder brauchen Vorbilder



Eine Information für Eltern und andere Erziehende

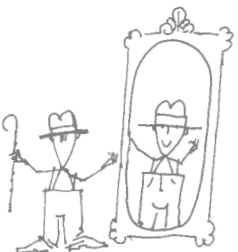
Was heißt es, ein glaubwürdiges Vorbild zu sein?

Es ist nicht immer einfach, die Vorbildfunktion einzunehmen. Z.B. fällt es den meisten leicht, gemeinsam mit den Kindern an einer roten Ampel stehen zu bleiben. Bei der allabendlichen Frage nach der Freizeitgestaltung kann „Vorbild sein“ auch anstrengend oder sogar lästig werden.

Beim Umgang mit Suchtmitteln ist es besonders wichtig, sich seiner Vorbildfunktion bewusst zu sein.

Es ist besser, seinem Kind zu erklären, dass Rauchen ungesund und schädlich ist, als Zigaretten zu verharmlosen. Dasselbe gilt für Alkohol. Es liegt auf der Hand, dass dann sofort die Frage auftaucht, warum man dies trotzdem tue. Hier hilft nichts anderes als das Eingeständnis, dass man selbst seine Fehler und Schwächen hat. Sicher, das gibt niemand gerne zu, und vor seinem Kind schon gar nicht. Aber niemand verlangt, dass Eltern perfekt und unfehlbar sind.

Kinder brauchen realistische Vorbilder, und das sind nun einmal Menschen mit ihren starken und schwachen Seiten.



Vorbild sein in Bezug auf den Umgang mit Stress und Entspannung?

Erwachsene neigen nicht selten dazu, bei jedem Unwohlsein sofort eine Tablette zu nehmen. Oder bei schlechter Laune wird erstmal eine Schokolade hervorgeholt.

► **Es stellt sich also die Frage, wie Erwachsene mit Langeweile, Ärger und Frust umgehen.** Für die seelische Gesundheit eines Kindes ist es sehr wichtig, dass das Kind immer wieder die Erfahrung machen kann, **dass es selbst Einfluss auf sein Wohlbefinden hat.** Bekommt ein Kind z.B. mit, wie sich die Mama schöne Musik einlegt, wenn sie gestresst nach Hause kommt, oder einen Tee macht und sie sich dabei langsam entspannt, lernt es, wie es möglich ist, konstruktiv mit Unwohlsein umzugehen.

Jeder Mensch erlebt lieber angenehme als unangenehme Gefühle. Kinder sollten daher erfahren, dass unangenehme Gefühle genauso wie angenehme zu unserem Leben gehören. Nur so können sie lernen, Spannungen auszuhalten und eine Frustrationstoleranz aufzubauen.



- **Wenn Süßigkeiten, Fernsehen, Konsumgüter zu häufig als Trostpender oder Belohnung eingesetzt werden, können die Kinder nicht lernen, dass ein Frust- oder Trauergefühl auch ohne diese Dinge bewältigt werden kann.**

Zusammenfassend sind folgende Punkte wichtig:

- **den Kindern vielfältige Entspannungsmöglichkeiten vorleben**
- **Unterscheidliche Möglichkeiten aufzeigen, wie Langeweile vertrieben werden kann**
- **bewusster Umgang mit Genussmitteln**
- **über Gefühle sprechen**

Wenn die Einhaltung der Vorbildfunktion im Umgang mit Suchtmitteln nicht mehr gelingt?

- **Sich an Fachleute wenden**

Wenn der Alltag nicht mehr ohne ein bestimmtes Suchtmittel zu bewältigen ist, dann scheuen Sie sich nicht, Beratungsangebote in Ihrer Nähe wahrzunehmen.