



Kinder - Drogen - Eltern Ein Ratgeber für Bezugspersonen

Liebe Mütter, liebe Väter,

in einem Alter, in dem Kinder selbstständig werden und eigene Lebensvorstellungen entwickeln, ist gleichzeitig die Sorge zu Hause, dass sie den Drogen verfallen könnten.

Alle vorliegenden Erkenntnisse sprechen dafür, dass wir weniger sorgenvoll sein müssen, dass unsere Kinder den Drogen verfallen könnten, wenn wir zu ihrem Selbstständigwerden aktiv beitragen. Andererseits stellen frühes Rauchen, frühes Trinken und frühe nicht ärztlich verordnete Medikamenteneinnahme bereits Zeichen für nicht gelernte Selbstständigkeit dar.

Der vorliegende Ratgeber soll helfen, sich mit den tieferen Ursachen der Sucht zu befassen.

Wir sprechen von Drogen und meinen damit nicht nur die illegalen Drogen wie Haschisch, Marihuana, LSD, Heroin, Kokain usw., sondern auch die gesellschaftlich tolerierten Drogen wie Alkohol, Medikamente und Nikotin.

- Wir alle leben in einer Welt voller Drogen.
- Grundsätzlich ist daher jeder gefährdet, von ihnen abhängig zu werden.
- Besonders gefährdet sind Kinder und Jugendliche.
- Es gibt kein Patentrezept gegen die Abhängigkeit.

Aber:

Es gibt Erfahrungen, die Bezugspersonen helfen können,

- ihre Kinder vor Drogenabhängigkeit zu schützen und
- ihren bereits Drogen konsumierenden Kindern wieder den Weg in ein drogenfreies Leben zu ermöglichen.

Was können Bezugspersonen tun, damit ihre Kinder nicht von Suchtstoffen abhängig werden?

Im Zusammenhang mit Sucht und Suchtgefährdung ist **Erziehung zur Selbstständigkeit und Unabhängigkeit die beste Voraussetzung, nicht abhängig zu werden.**

Nicht nur das Suchtmittel allein macht abhängig, es muss auch eine seelische Bereitschaft dazu vorhanden sein.

Unsere Kinder lernen durch unser Vorbild!

Ein wesentlicher Teil der Kindererziehung besteht in dem Verhalten, das wir unseren Kindern vorleben. Sie lernen, wie wir selbst ganz allgemein mit Abhängigkeiten und auch mit Drogen umgehen, z.B.

mit Alkohol,

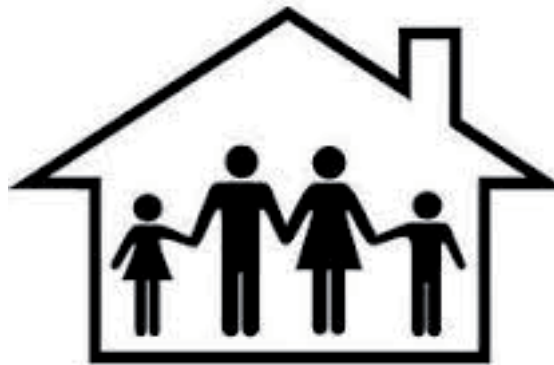
- ob wir ihn gelegentlich zur Verschönerung des Alltags genießen oder
- ob wir Alltagsschwierigkeiten und Ärger mit ihm hinunterspülen oder
- ob wir gar gewohnheitsmäßig nicht ohne Alkohol leben können;

mit Nikotin,

- ob wir unseren Kindern ständig diese Abhängigkeit vorleben oder vergeblich versuchen, das Rauchen einzustellen (von Kindern, deren beide Elternteile Raucher sind, rauchen 30% mehr und in früheren Jahren als von Eltern, die Nichtraucher sind. Das Rauchverhalten der Mutter ist besonders prägend);

mit Medikamenten,

- ob wir bei jedem kleinen Schmerz schnell zu einer Tablette greifen,
- ob wir Tabletten nehmen, um uns besser zu fühlen oder
- ob wir damit seelische Belastungen dämpfen.



Unsere Kinder lernen auch durch die Partnerschaft ihrer Bezugspersonen.

Es ist normal, dass ein Zusammenleben aus Harmonie und Konflikten besteht. Die Frage ist daher, wie wir unsere Konflikte lösen.

- Können wir gemeinsam darüber reden?
- Finden wir Lösungen, die beiden Teilen gerecht werden?
- Können wir uns einigen, ohne dass der eine Teil etwas "herunterschlucken" muss und verbittert ist?



- Kehren wir unsere Probleme unter den "Teppich" und spielen "Harmonie"?
- Flüchten wir in den Beruf?
- Klammern wir uns an die Kinder?
- Handeln wir in der Erziehung übereinstimmend mit unserem Partner?

Erziehung zur Unabhängigkeit ist die beste Voraussetzung, nicht abhängig zu werden.

- Was bedeutet Erziehung zur Unabhängigkeit?
- Wie können Bezugspersonen Sicherheit und Unabhängigkeit vermitteln?
- Wie sieht eine Erziehung aus, die "sicher" macht?

Freiräume und Grenzen.

Um Sicherheit und Selbstwertgefühl zu gewinnen, brauchen Kinder Freiräume, d.h. Spielräume, in denen sie sich allein und ohne die Hilfe der Bezugspersonen erproben und bewähren können. Gleichzeitig müssen aber von den Bezugspersonen auch klare Grenzen als Orientierungspunkte festgelegt werden.

Für jedes Kind ist es daher wichtig, dass altersgemäße Freiräume vorhanden sind, die eine Erziehung zur Eigenverantwortlichkeit ermöglichen.

BEISPIELE:

Das Kind

trifft selbständig eine Entscheidung, geht damit ein Risiko ein, das belastend wirkt; bei gutem Ausgang erlebt das Kind eine Selbstbestätigung. Selbst bei erlebten Enttäuschungen oder wenn das Kind Schwierigkeiten durchstehen muss, wird die positive Folge eine Stärkung des Selbstwertgefühls und der eigenen Unabhängigkeit sein.

Die Bezugspersonen

lassen das Kind altersgemäß Entscheidungen allein fällen, lassen auch ein kalkulierbares Risiko zu und sollten es das Risiko und ggf. auch die damit verbundenen Folgen allein tragen lassen. Die Nicht-Einmischung und Zurückhaltung der Bezugspersonen wird dann vom Kind als Vertrauen in seine eigenen Kräfte und Möglichkeiten verstanden werden.

Erziehung zur Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit muss geübt werden.

Für jedes Alter gilt, dass Grenzen gesetzt werden müssen und diese dürfen weder zu weit, noch zu eng sein und müssen klar sein.

Praktische Hinweise bei Gefährdung oder Abhängigkeit

1. Wenn Sie in Sorge sind, ob ihr Sohn oder Ihre Tochter drogengefährdet ist:

Es ist normal, dass in der Pubertät

- die Schulleistungen schwanken,
- Kinder sich von den Familienaktivitäten zurückziehen,
- ihre Stimmungslage zwischen Ablehnung, Aggression und der alten Vertrautheit hin und her schwankt,
- Interessen häufig wechseln und
- es z.B. zu einem Wechsel des Ausbildungsganges kommen kann.

Problematisch ist es, wenn

- die Schulleistungen auf allen Gebieten plötzlich absinken,
- der Freundeskreis aufgegeben wird oder ständig wechselt,
- Kinder und Jugendliche sich in eine totale Isolation zurückziehen,
- bisherige Interessen bis zur Teilnahmslosigkeit aufgegeben werden,
- es zu einem Schul- oder Ausbildungsabbruch mit völliger Resignation kommt und
- Jugendliche ohne Perspektive und Aktivität für die Zukunft "herumgammeln".

2. Sichere Anzeichen für eine beginnende Abhängigkeit gibt es nicht.

Hinweise können sein:

Allgemeine Entzugserscheinungen wie Händezittern, Schweißausbrüche, Schlaflosigkeit. Unruhe und Unsicherheit, Wechsel zwischen passiver Ruhe und nervöser Rastlosigkeit.

Wenn Sie denken, dass Ihre Sorgen begründet sind, ergeben sich wichtige Konsequenzen für Ihr eigenes (Erziehungs-)Verhalten. Hierbei ist zu unterscheiden zwischen

Jüngeren (Kinder und Jugendliche bis etwa 16 Jahren)

- Sie sollten mehr Zeit für Ihr Kind aufwenden,
- die Regeln (Spielregeln) des Zusammenlebens in der Familie überprüfen und ggf. neu festlegen,
- Ihrem Kind nichts abnehmen, sondern zunehmend die Verantwortung für sich und seine Angelegenheiten allein tragen lassen,
- jedoch konsequent den "Spielraum" nach außen einschränken (z.B. Freizeitverkürzung).

Meine 1. Wahl...



Sparkasse
Arnsberg-Sundern



Hagelstein
Rettungsdienst

Aber sehr wichtig:

- behalten Sie in einem Rahmen von Wärme und Sicherheit die Haltung konsequent bei;
- bestärken Sie positives Verhalten durch Stützung und Ermunterung;
- suchen Sie Kontakte zu Lehrern und Vertrauenspersonen.

Wenn bei Jüngeren dieser Versuch, erzieherisch einzugreifen, scheitert, bleibt für die Bezugspersonen nur die Verhaltensweise, wie sie bei Älteren angebracht ist.

Älteren (etwa ab 16 Jahren)

Wenn

- keine Lenkungsmöglichkeit und Einflussmöglichkeit mehr besteht,
 - Bezugspersonen nur noch ausgenutzt werden,
 - Hilfestellungen und Ratschläge nicht angenommen werden,
- müssen Sie ihrem Kind von jetzt an die Verantwortung für sich selbst überlassen.

Dabei müssen Sie aber Grenzen festlegen:

- Verantwortung der Bezugspersonen innerhalb des Hauses (Abgrenzung der Pflichten und Rechte) und
- Verantwortung des Jugendlichen für seine Entscheidungen (z.B. Schulabbruch).

Sie müssen Ihr Kind die Negativ-Konsequenzen allein tragen lassen, um durch spürbaren Druck zu versuchen, die Einsicht zu stärken und eine Änderung zu ermöglichen.

Für jede Altersstufe gilt:

Immer versuchen, ohne Vorwürfe im Gespräch zu bleiben. Das bedeutet, dass auch Entscheidungen akzeptiert werden müssen, die nicht immer im Sinne der Bezugspersonen sind.

3. Wenn Sie sicher sind, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter Drogen nehmen und wenn der Drogenkonsum unter Umständen schon längere Zeit besteht:

Die Menge des Suchtmittels ist nicht entscheidend. Teilweise kann noch gearbeitet bzw. der Schulbesuch zunächst noch aufrecht erhalten werden.

Man kann nicht ein wenig abhängig sein, so, wie man auch nicht ein wenig schwanger sein kann. Drogenabhängigkeit verändert einen Jugendlichen grundlegend.

Konsequenzen für das (Erziehungs-) Verhalten der Bezugspersonen

Wichtig: Es hat keinen Sinn, in dieser Situation nach Schuld zu fragen und sich entmutigen zu lassen. Sie müssen sich bemühen, offen über die Probleme zu reden.

- Nehmen Sie unverzüglich Kontakt zum Wendepunkt oder einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe auf. Dort be-

kommen Sie Informationen, Aussprachemöglichkeiten und Verhaltenshilfen. Sie ist auch Anlaufstelle und die größte Hilfe für Ihr Kind.

- Überprüfen Sie Ihre eigenen Hilfeleistungen für Ihr Kind, z.B.: Räumen Sie ihm weitere Schwierigkeiten aus dem Weg? Sind Sie großzügig mit Geldzuwendungen? Wie verhalten Sie sich, wenn es wieder mal versagt hat? Erledigen Sie Dinge, die von Ihrem Kind auch allein bewältigt werden müssten?

Was Bezugspersonen vermeiden sollten:

- Unkontrollierte Panikreaktionen.
- Weitere "Hilfen" für Ihr Kind. Sie sind keine wirklichen Hilfen.
- Mit Geld weiterhelfen, bringt nichts. Jeder Abhängige wird das Geld wieder und trotz aller Versprechen in Stoff umsetzen.
- So widersprüchlich es klingt: Einen abhängigen und damit hilflosen Jugendlichen können Bezugspersonen allein nicht von der Droge befreien.
- Die Eigenverantwortung mit allen Konsequenzen können Bezugspersonen nicht stellvertretend für ihre Kinder übernehmen.
- Die Freiräume sind eher zu erweitern, damit schärfere Konsequenzen und damit ein (hilfreicher) Leidensdruck entstehen.

Wichtig: Die Bezugspersonen müssen Grenzen festlegen, damit sie ihr eigenes Leben weiterleben können. Die Belastung der Familie durch ein drogenabhängiges Kind muss verringert werden, damit die Bezugspersonen die Kraft behalten, später ihrem Kind helfen zu können.

Aus der Drogenabhängigkeit muss sich der Jugendliche selbst befreien.

Die Bezugspersonen können ihm dabei nicht direkt helfen. Sie können nur in Vertrauen und Zuwendung eine alternative, drogenfreie Lebensform vorleben. Fordern Sie von Ihrem drogenabhängigen Kind, sich in Behandlung zu begeben. Erweisen Sie Ihrem Kind Hilfe durch Konsequenzen aus Liebe. Bleiben Sie in Ihrer Haltung gegenüber Ihrem Kind liebevoll, aber konsequent.

Quelle:

Mit freundlicher Genehmigung der: Informationszentrale gegen Vergiftungen der Universität Bonn
www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale/index.html



KONTAKTADRESSEN

Selbsthilfegruppen

Anonyme Alkoholiker (Betroffene)

Email: Ig07-rg10-riba@aawestfalen.de

Müschede

Hubertusstraße 12, Kath. Gemeinde St. Hubertus

mittwochs 19:30 Uhr

Michael

☎ 02932 4957954

Neheim

Kontaktpersonen:

Verena

☎ 0176 70786122

Sundern

Hauptstraße 155, Ev. Kirchengemeinde

donnerstags 19:30 Uhr

Franz-Josef

☎ 02933 5137

Erwin

☎ 02933 7850616

Arnsberg

Ev. Kirchengemeinde Arnsberg, Gemeindebüro

Hellefelder Straße 31, 59821 Arnsberg

freitags 19:30 Uhr

Bruno

☎ 02931 3959

Werl

Kucklermühlen Weg 6, Gemeindehaus St. Norbert

barrierefreie Erreichbarkeit

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 20:00 Uhr

Volker

☎ 0172 9883860

AI-Anon (Angehörige)

Müschede

Hubertusstraße 12, Kath. Gemeinde St. Hubertus

mittwochs 19:30 Uhr

Bettina

☎ 0176 38575148

Neheim

Graf-Gottfried-Straße 92, Bonhöfferhaus

donnerstags 19:30 Uhr

Christel

☎ 02932 35832

Arnsberg

Ehmsenstraße, Ev. Gemeindehaus

freitags 19:30 Uhr

Beate

☎ 02931 14172

Freier Gesprächskreis trockene Alkoholiker

Arnsberg

Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

dienstags 18:00-20:00 Uhr

Kreuzbund e.V. (Betroffene + Angehörige)

Arnsberg

Kreuzkirchweg, Gemeindezentrum Heilig-Kreuz

freitags 19:30 Uhr

Erwin Frey

☎ 02931 937879

Neheim, Kath. Gemeindegemeinschaft St. Franziskus,

Königsbergstraße 5

mittwochs 19:00 Uhr

Bastian Schmelter

☎ 02932 528894

Sundern

Hauptstraße 111

dienstags 19:30 Uhr

Helmut Gilbert

☎ 02933 2828

Brigitte Schöbel

☎ 02933 1391

Institutionen

Stadt Arnsberg

Wendepunkt

Dicke Hecke 40

59755 Arnsberg



LWL-Klinik Warstein

LWL-Rehabilitations-

zentrum

im Wendepunkt

Dicke Hecke 40

59755 Arnsberg

Beratung Alkohol und Medikamente

Christa Schlinkmann-Kaiser

☎ 02932 201-2202

montags bis freitags vormittags und nach Vereinbarung

Beratung Alkohol und Drogen

Rudolf Hillenkamp

☎ 02932 201-2209

Beratung Alkohol und Drogen

Nicole Cöppicus

☎ 02932 201-2211

montags bis freitags vormittags und nach Vereinbarung

Verwaltung

Martina Rademacher

☎ 02932 201-2208

Fax

☎ 02932 201-772208

Ambulante Rehabilitation

Andreas Oeljeklaus

Barbara Menk

☎ 02932 891165

Sprechstunden in Sundern auf Anfrage im Wendepunkt

Sozialpsychiatrischer Dienst

Eichholzstraße 9

59821 Arnsberg

☎ 02931 94-4217



Klinikum Arnsberg

St. Johannes-Hospital

Neheim

Springufer 7

59755 Arnsberg

☎ 02932 980-0



Diakonie Ruhr-Hellweg e.V.

Betreutes Wohnen

für Suchtkranke

Clemens-August-Straße 56

59821 Arnsberg

☎ 02931 787030

AKIS-

Arnsberger Kontakt- und

Informationsstelle für

Selbsthilfegruppen im HSK

Clemens-August-Str. 116, Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

Marion Brasch

☎ 02931 9638-105 oder 0151 1651948



Impressum:

WENDEPUNKT

Psychosoziale Beratung & Behandlung

Gesundheitsförderung

Suchthilfe/BEM

Dicke Hecke 40, 59755 Arnsberg

Herausgeber: Stadt Arnsberg, Der Bürgermeister,

Rathausplatz 1, 59759 Arnsberg

Layout: Petra Krutmann

