

Es ist oft schwierig, Suchtmittelkonsum zu erkennen, da viele Anzeichen auch mit typischen Veränderungen in der Jugendzeit zu vergleichen sind. Wenn diese jedoch extremer werden, sollten Sie genauer hinschauen:

- Stimmungsschwankungen
- Eventuelle Leistungsschwankungen in der Schule
- Wechselhafte Interessen oder völliger Verlust an Interesse
- Auseinandersetzungen mit einzelnen Freunden ist normal, ein Wechsel des kompletten Freundeskreises steht oftmals in Verbindung mit Konsum

Adressen in Ihrer Nähe:

KOBRA Kontakt- und Beratungsstelle für Drogenprobleme

Moltkestr. 1 79379 Müllheim

07631 5017

Offene Sprechstunde:

Mo 14 -18 Uhr

Do und Fr 10 -12 Uhr

Suchtberatung Müllheim

legale Suchtmittel

Moltkestr. 1 79379 Müllheim

www.suchtberatung-muellheim.de

07631 5015

Eltern Selbsthilfe Freiburg

Rabenstraße 2 79115 Freiburg

Tel: 0761-1379419 (AB)

www.eltern-selbsthilfe-freiburg.de

Offene Gruppe

jeden 2. u.4. Montag im Monat

19 Uhr im 1. OG.

Informationsseiten im Internet:

www.drugcom.net

www.pille-palle.net

www.starke-eltern.de

Wie Sie mit Ihrem Kind über Suchtgefährdung sprechen können:

Informationen für Eltern



KOBRA

Kontakt- und Beratungsstelle für Drogenprobleme

Moltkestr. 1

79379 Müllheim

Tel 0 76 31 / 50 17

Fax 0 76 31 /17 24 98

kobra@agj-freiburg.de

www.drogenberatung-kobra.de

Stand: 30.09.10



FACHVERBAND FÜR
PRÄVENTION UND REHABILITATION
IN DER ERZDIÖZESE FREIBURG E. V.

Was kann ich als Mutter / Vater tun, um mein Kind zu schützen?

- **Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind - jederzeit!**
- Vermitteln Sie klare und nachvollziehbare Regeln und setzen Sie Grenzen.
- Seien Sie in der Erziehung konsequent, so dass Ihr Kind einzuschätzen lernt, wie Sie auf Situationen und Verhalten reagieren.
- Lernen Sie die Freunde Ihres Kindes und deren Eltern kennen.
- Unternehmen Sie etwas als Familie, und wecken Sie bei Ihrem Kind Begeisterung für Aktivitäten und Hobbies.
- Fördern Sie bei Ihrem Kind die Fähigkeit, Gefühle auszudrücken und über Probleme offen zu reden.
- Unterstützen Sie "gute" Entscheidungen.
- Helfen Sie Ihrem Kind, Strategien im Umgang mit Schwierigkeiten im Leben zu entwickeln.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind Werte, die Ihnen wichtig sind, wie z.B. Ehrlichkeit, Offenheit, Gesundheitsbewusstsein...
- Seien Sie der größte Fan Ihres Kindes!!!

→ www.starke-eltern.de

Wann rede ich mit meinem Kind über Sucht?

- Beginnen Sie früh mit ihrem Kind über gesunde Ernährung und Lebensführung zu sprechen.
- Überlassen Sie es nicht nur der Schule, denn im Jugendalter und mit einmaligen Aktionen kann das Thema nicht präventiv sinnvoll angegangen werden.

Wie rede ich mit meinem Kind über Sucht?

- Seien Sie auf dem Laufenden. Informieren Sie sich über das Jugendschutzgesetz.
- Informieren Sie sich über Sucht und Suchtmittel sowie über mögliche Beratungs- und Hilfeangebote.
→ www.drugcom.de
- Sprechen Sie gemeinsam über Themen wie Suchtmittel, Konsumverhalten, z.B. Fernsehen, Computer, Einkaufen...
- Sprechen Sie gemeinsam über mögliche positive und negative Aspekte des Konsums und deren Folgen und machen Sie Ihre eigene Haltung zu Suchtmittelkonsum in ihrem Alltag deutlich.
- Halten Sie keine Vorträge über die Gefahren und vermeiden Sie, die Suchtmittel kategorisch zu verteufeln.

Wenn ich einen Verdacht habe:

- Bleiben Sie ruhig!
- Reden Sie erst mit ihrem Kind, wenn es "nüchtern" ist.
- Besprechen Sie sich mit Ihrem Partner / Partnerin - eine gemeinsame Linie ist hilfreich.
- Sprechen Sie offen über die Situation und Ihre Vermutungen, Sorgen und Fragen.
- Interessieren sie sich für die Sichtweise Ihres Kindes und nehmen sie diese ernst. Fragen Sie nach - hören Sie zu. Je mehr Informationen Sie erhalten, desto klarer können Sie die Situation einschätzen.
- Teilen Sie klar und offen Ihre Erwartungen mit, stellen Sie realistische Anforderungen, die ihr Kind bewältigen kann.
- Sollte sich ein bereits regelmäßiger Konsum herausstellen, lassen Sie Ihr Kind wissen, dass Sie auch in dieser Situation für es da sind und unterstützen.
- Holen Sie Sich Unterstützung bei einer Suchtberatungsstelle, einer Erziehungsberatungsstelle oder Eltern-Selbsthilfegruppe...

→ www.drogenberatung-kobra.de

→ www.eltern-selbsthilfe-freiburg.de