

Es ist oft schwierig, Drogenkonsum klar zu erkennen.

Manche Anzeichen sind den typischen Veränderungen in der Jugendzeit sehr ähnlich.

Wenn diese jugendtypischen Veränderungen extremer werden, sollten Sie genauer hinschauen:

- Stimmungsschwankungen
- Leistungsschwankungen in der Schule
- Ständig wechselnde Interessen oder völliger Verlust an Interesse
- Wechsel des kompletten Freundeskreises



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

Adressen in Ihrer Nähe:

KOBRA Kontakt- und Beratungsstelle für Drogenprobleme

Illegale Drogen
Moltkestr. 1 79379 Müllheim
T. 07631 5017

Offene Sprechzeiten:

Mo 14 -18 Uhr
Do und Fr 10 -12 Uhr
www.drogenberatung-kobra.de

Suchtberatung Müllheim

Legale Drogen und Glückspiel
Moltkestr. 1 79379 Müllheim
T. 07631 5015

www.suchtberatung-muellheim.de

Elternselbsthilfe Freiburg

Offene Selbsthilfegruppe für Eltern von suchtfährdeten und suchtkranken Töchtern und Söhnen aller Altersgruppen
T. 0170-1803640

www.elternselbsthilfe-sucht-freiburg.de

Informationsseiten im Internet:

www.drugcom.de
www.mindzone.info
www.elternberatung-sucht.de
www.elterninfo-alkohol.de

Wie Sie mit Ihrem Kind über Drogen 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

Was kann ich tun, um mein Kind zu schützen?

- Versuchen Sie jederzeit mit Ihrem Kind im Gespräch zu bleiben.
- 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.
- Interessieren Sie sich für die Lebenswelt Ihres Kindes, ihre/seine Freundinnen und Freunde und mögliche aktuelle Probleme.
- Unternehmen Sie etwas gemeinsam und wecken Sie bei Ihrem Kind Begeisterung für Aktivitäten und Hobbies.
- Fördern Sie bei Ihrem Kind die Fähigkeit, Gefühle auszudrücken, über Belastendes zu reden und sich Unterstützung zu holen.
- Unterstützen und wertschätzen Sie gute Entscheidungen und konstruktives Verhalten ihres Kindes.
- 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. ein liebevoller Umgang mit sich selbst, Kontaktfähigkeit, Ehrlichkeit, Offenheit...

Wann rede ich mit meinem Kind?

- Beginnen Sie früh mit ihrem Kind über gesundheitsfördernde Lebensgestaltung: Ernährung, Genuss, Bewegung, Umgang mit Gefühlen, Bedürfnissen, Problemen und Konflikten zu sprechen.
- Überlassen Sie dies 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?

- Informieren Sie sich über die für Ihr Kind relevanten legalen und illegalen Drogen, sowie über bestehende Beratungsangebote.
- Seien Sie auf dem Laufenden bzgl. der gesetzlichen Regelungen im Strafrecht und in Bezug auf den Führerschein.
- Sprechen Sie über Themen wie Alkohol, Zigaretten, Drogen, Konsumverhalten, z.B. bzgl. Smartphone, Computer, Einkaufen...
- Sprechen Sie gemeinsam über mögliche positive und negative Aspekte des Konsums und machen Sie Ihre Haltung dazu deutlich. Es ist hilfreich, wenn Ihre Kinder Sie dabei auch auf ihr persönliches Konsumverhalten ansprechen können.
- Vermeiden Sie es, Vorträge über die Gefahren von Drogen zu halten und diese kategorisch zu verteufeln.

Wenn ich einen Verdacht habe?

- Bleiben Sie ruhig.
- Holen Sie sich Unterstützung: in ihrem privaten Umfeld, bei einer Drogen- und/oder Erziehungsberatungsstelle
- Wenn Sie in einer Partnerschaft leben, besprechen Sie sich: eine gemeinsame Linie ist hilfreich.
- Reden Sie erst mit ihrem Kind, wenn es nüchtern ist.
- 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. Versuchen Sie auch offen zu sein für positive Erfahrungen rund um den Drogenkonsum.
- Fragen Sie nach - hören Sie zu. Je mehr Informationen Sie erhalten, desto klarer können Sie die Situation einschätzen.
- Teilen Sie offen und konkret Ihre Erwartungen mit, stellen Sie dabei realistische Forderungen, die ihr Kind bewältigen kann. Versuchen Sie zu gemeinsamen Absprachen zu kommen.
- Reduzieren Sie Ihren Sohn/Ihre Tochter nicht auf den Drogenkonsum: er/sie ist als Person sehr viel mehr als das.