

Çoğu kez bağımlılık yapan maddelerin kullanımını anlamak zordur, çünkü bir çok belirti gençliğin getirdiği tipik değişiklikleriyle kıyaslanabilir. Bunlar asırıya kaçtığında, daha detaylı bakmanız gerekir:

Çocuğunuzun

- Ruh hali sürekli değişiyorsa
- Okuldaki başarısı daim değilse
- İlgilerin değişmesi ile tamamiyle ilgisizliğe kaçan halleri varsa
- Arkadaşlarıyla tartışması normal, yalnız bütün arkadaş çevresinin değişmesi, sık sık uyuşturucu tüketimiyle bağlantılı olabilir

Çevrenizdeki adresler:

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

Elternselbsthilfe SUCHT Freiburg

www.elternselbsthilfe-sucht-freiburg.de
Kontakttelefon 0170-1803640

Offene Selbsthilfegruppe für Eltern von suchtgefährdeten und suchtkranken Töchtern und Söhnen aller Altersgruppen

Internet deki konu ile ilgili bilgi sayfaları:

www.drugcom.de

www.starke-eltern.de

www.klicksafe.de

www.elterninfo-alkohol.de

Çocuğunuzla bağımlılığın tehlikesi üzerine nasıl konuşabileceğiniz hakkında bilgiler

Veliler için



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



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

Bir anne/ baba olarak çocuğumu korumak için ne yapabilirim?

- Çocuğunuzla sık sık konuşun
- Belli kurallar iletin ve sınırları belirleyin.
- Eğitimde tutarlı olun ki çocuğunuz belirli davranışlara nasıl tepki gösterdiğinizi öğrensin.
- Çocuğunuzun arkadaşları ve onların velileri ile tanışın.
- Aile ile gezi düzenleyin ve çocuğunuzda bu tür aktivitelerin ve hobilerin çoşku katmasını sağlayın.
- Çocuğunuzun duyguları üzerine konuşmasında ve sorunlarını anlatmasında destek olun.
- „Doğru“ kararları destekleyin.
- Çocuğunuza sorunlarla başedebileceği yöntemler geliştirmesinde yardımcı olun
- Çocuğunuza sizin için önemli olan değerleri iletin: Dürüstlük, İçtenlik, Sağlıkbilinci gibi...
- Çocuğunuzun en büyük taraftarı olun!!!

→ www.starke-eltern.de

→ www.elterninfo-alkohol.de

Çocuğumla bağımlılık üzerine ne zaman konuşurum?

- Çocuğunuzun ufaklığında bile sağlıklı yaşam üzerine konuşmaya başlayın ve örnek olun
- Bu konuyu sadece okula bırakmayın, çünkü tek seferlik eylemlerle bu konu önleyici şekle gelemez

Çocuğumla bağımlılık üzerine nasil konuşurum?

- Konu ile ilgili bilginiz aktüel olsun
- Bağımlılık ve maddeleri hakkında bilgilenin. Ayrıca hangi tür yardımların olduğunu öğrenin.
→ www.drugcom.de
- Bu konular hakkında birlikte konuşun: Bağımlılık maddeleri, Tüketim, Televizyon, Bilgisayar, Alışveriş gibi...
- Birlikte tüketimin iyi ve kötü yanlarını ve sonuçları hakkında konuşun. Tüketim hakkındaki kendi görüşlerinizi belirtin.
- Uyuşturucu ve diğer bağımlılık yapan maddelerin riskleri hakkında konferans vermeyin ve bu maddelerin hepsini kötölemekten kaçının

Kuşku duyduğumda:

- Sakin olun!
- Çocuğunuzla ayıkken konuşun.
- Eşinizle konuşun – Ortak bir hat yardımcı olur bu durumda.
- Durumun, tahmininizin, endişenizin ve sorularınızın üzerine açıkca konuşun.
- Çocuğunuzun bakış açısını anlamak için çaba gösterin ve onu ciddiye alın. Soru sorup dinleyin. Nekadar bilgi edinebilirsiniz durumu okadar iyi değerlendirebilirsiniz
- Beklentilerinizi açık ve net bir şekilde çocuğunuza iletin. Çocuğunuzdan onun gerçekleştirebileceği isteklerde bulunun.
- Eğer çocuğunuz uyuşturucuyu sürekli olarak kullanıyorsa, onun için bu durumda da var olduğunuzu ve yardımcı olmak istediğinizi belirtin
- Yardım alın: Veliler için Bağımlılık-Danışmanlığı, Eğitim-Danışmanlığı gibi yerlerde,...

→ www.drogenberatung-kobra.de

→ www.elternselbsthilfe-sucht-freiburg.de