Landratsamt
Bad Tölz
Wolfratshausen

7 BAUSTEINE ZUR SUCHTVORBEUGUNG IM KINDESALTER

Wie entsteht Sucht?

Sucht ist eine Verhaltensweise.

Mit Verhaltensweisen reagieren wir auf Situationen oder Ereignisse in unserer Umwelt. Das Verhalten im Jugend- oder Erwachsenenalter ist sehr eng mit den Erlebnissen und Erfahrungen aus der frühen Kindheit verbunden.

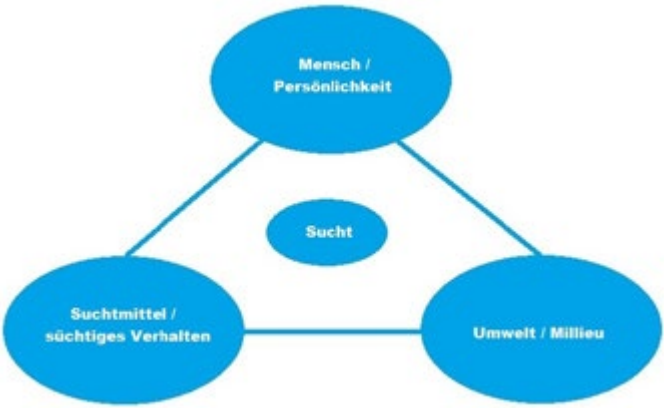
Mit unseren Verhaltensweisen versuchen wir, auf eine bestimmte Situation eine uns gemäße Antwort zu geben.

Auch Sucht oder süchtiges Verhalten ist der Versuch eines Menschen, auf eine bestimmte Situation eine Antwort zu finden.

Wie aber entsteht Sucht?

Es sind immer viele verschiedene Faktoren, die an der Entstehung einer Suchtkrankheit beteiligt sind. Bis sich aus suchthaftem Verhalten eine Suchterkrankung entwickelt, kann es unterschiedlich lange dauern.

Die vielfältigen, individuellen Gründe können jedoch immer drei Bereichen zugeordnet werden.



Sucht hat viele Ursachen

Diese drei Bereiche sind direkt miteinander verknüpft. Jeder Mensch lebt in einem bestimmten Milieu, das seine persönliche Entwicklung beeinflusst und prägt. Aber jeder Mensch hat je nach Persönlichkeit, Selbstwert und Bedürfnissen auch einen gewissen Einfluss auf dieses Umfeld. Im nahen Bereich der Familie, des Kindergartens/der Kindertagesstätte und der Schule sind die Einflussmöglichkeiten größer, als im Bereich der gesellschaftlichen Normen und Werte.

Je nach Gefühlslage kann der Mensch zu einem Suchtmittel greifen oder süchtiges Verhalten an den Tag legen.

Die Mittel und Verhaltensweisen werden ihm angeboten aber auch vorgelebt.

Mensch - Suchtmittel - Umwelt bilden also ein System. Innerhalb des Systems entwickelt sich Sucht. Immer spielen Faktoren aus jedem der drei Bereiche eine Rolle - nie ist es also nur das verlockende Mittel, der verführerische Freund oder das große Problem, das als Ursache für süchtiges Verhalten verantwortlich ist.

Sucht kommt nicht von ungefähr.

Sucht hat immer eine Geschichte.

Der beste Schutz vor Sucht ...
... ist eine stabile Persönlichkeit

Was bedeutet Suchtvorbeugung?

Für viele Eltern ist **Suchtvorbeugung im Kindesalter** ein ungewohntes Thema.

Kinder nehmen keine illegalen Drogen, trinken keinen Alkohol, betreiben von sich aus keinen Medikamentenmissbrauch und rauchen keine Zigaretten.

Aber schon kleine Kinder zeigen ausweichendes Verhalten, um Problemen und Konflikten aus dem Weg zu gehen. Ausweichendes Verhalten bei Kindern kann sich äußern im Träumen, Weglaufen, Lügen, in der Ablenkung oder Berieselung (Fernsehen, Computerspielen, Naschen).

Damit können sie sich Zufriedenheit und Lust verschaffen oder ein unangenehmes Gefühl vermeiden.

Fachleute gehen davon aus, dass ein Zusammenhang zwischen frühkindlicher Entwicklung und den Ursachen für eine mögliche Abhängigkeit besteht.

Wenn Kinder nicht frühzeitig lernen, belastende Situationen zu bewältigen, liegt es nahe, dass diese Kinder immer wieder in ausweichendes Verhalten übergehen. Damit sich solche Verhaltensmuster nicht zu einer Abhängigkeit entwickeln, benötigen sie eigene Kreativität, vor allem aber die Unterstützung von Erwachsenen, insbesondere ihrer Eltern.

Denn Kinder müssen erleben, dass ihre **Gefühle respektiert, ihre Leistungen anerkannt** und **ihre Gedanken ernst genommen** werden.

Suchtprävention bedeutet, im Vorfeld anzusetzen, d. h. wenn noch keine Suchterkrankung vorliegt.

Es hat daher keinen Sinn, nur über Wirkungsweisen und Verbreitung von Suchtmitteln aufzuklären. Es ist viel wichtiger, den Blick auf die vielfältigen Entstehungsbedingungen einer möglichen Abhängigkeit zu richten. Im Mittelpunkt der Suchtprävention steht deshalb der Mensch mit seiner persönlichen Entwicklung. Vorrangiges Ziel dabei ist es, soziale Fähigkeiten/Lebenskompetenzen bei Kindern zu fördern, damit sie mit den täglichen Anforderungen des Lebens fertig werden.

Dazu gehören

- **Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens**
- **Erziehung zu Selbstständigkeit**
- **Förderung von Kommunikationsfähigkeit**
- **Befähigung, Probleme durch kritisches Überlegen und Überdenken anzugehen**
- **lernen, Gefühle zu äußern / zu kultivieren / auszuleben**
- **Frustrationstoleranz zu entwickeln**

Suchtprävention heißt "leben lernen".

„Leben lernen“

besteht aus vielen einzelnen Bausteinen, die gemeinsam dazu beitragen können, Ihre Kinder von Anfang an besser gegen Sucht zu schützen.

7 Bausteine zur Suchtvorbeugung

- **Kinder brauchen seelische Sicherheit**
- **Kinder brauchen Anerkennung und Bestätigung**
- **Kinder brauchen realistische Vorbilder**
- **Kinder brauchen Freiräume und Beständigkeit**
- **Kinder brauchen Bewegung und richtige Ernährung**
- **Kinder brauchen Freunde und eine verständnisvolle Umwelt**
- **Kinder brauchen Träume und Lebensziele**

So verschieden wie Kinder und ihre Eltern sind, so unterschiedlich ist auch der persönliche Erziehungsstil.

Erfolgreich ist Erziehung immer dann, wenn Sie es schaffen, sich auf die besondere Persönlichkeit Ihres Kindes einzulassen und die Entfaltung der Persönlichkeit mit Herz und Verstand zu begleiten.

Es geht darum, Kindern Lebenskompetenzen zu vermitteln, die ihnen in schwierigen oder krisenschweren Zeiten helfen, verantwortungsbewusst mit sich und anderen umzugehen.

Kinder brauchen seelische Sicherheit

Seelische Sicherheit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine stabile Persönlichkeitsentwicklung.

Das bedeutet, dass sich Kinder der Liebe und Zuwendung ihrer Eltern und der ihnen nahestehenden Personen sicher sein wollen.

Das entgegengebrachte große Vertrauen der Kinder darf nicht missbraucht oder gegen sie verwendet werden. Nehmen Sie die „kleinen" Probleme und Sorgen Ihres Kindes ernst, damit es später auch mit „großen" Problemen zu Ihnen kommt.

Die emotionalen Bedürfnisse von Kindern äußern sich je nach Altersstufe unterschiedlich. Direkter Hautkontakt ist bei Säuglingen und Kleinkindern sehr wichtig, aber auch ältere Kinder wollen mal kuscheln. Kinder zeigen von selbst, ob und wie lange sie körperliche Zuwendung und Zärtlichkeit brauchen und wünschen. Eltern sollten sich also Zeit nehmen und auf das kindliche Bedürfnis nach Nähe eingehen.

Kinder brauchen einen Menschen, der sie in den Arm nimmt, vor allem nach einer Auseinandersetzung. Sie als Eltern sollten versöhnungsbereit sein und einlenken. Es tut Ihrem Kind weh, wenn Sie stundenlang nicht mit ihm sprechen oder es ohne Versöhnung ins Bett schicken.

Vermitteln Sie Ihrem Kind: „Auch wenn ich im Stress bin, im Augenblick keine Zeit habe oder wir uns streiten, du kannst immer sicher sein, dass ich dich, so wie du bist, liebe."

Kinder brauchen dieses Grundvertrauen zu anderen Menschen, um Vertrauen zu sich selbst entwickeln zu können. Kinder, die ihrer selbst sicher sind und es gelernt haben, Zuflucht bei anderen Menschen zu finden, brauchen später nicht in eine Sucht zu fliehen.

Kinder brauchen Anerkennung und Bestätigung

Ein Erziehungsgrundsatz lautet, loben ist besser als strafen. Mit dem Lob ist es wie mit der Liebe zu Kindern, es geht nicht nur um das **„ob“**, sondern ebenso um das **„wie“**.

Eltern sollten daher darauf achten, nicht nur die besonderen Leistungen ihrer Kinder zu loben, sondern vor allem ihre Bemühungen. Denn Kinder haben ein Grundrecht auf Anerkennung, die nicht erst durch Leistung verdient werden muss. Sie benötigen die Grunderfahrung, dass man viel von ihnen hält, ihnen etwas zutraut und sie ohne Vorbehalte anerkennt.

Unsere Gesellschaft neigt dazu, mehr zu tadeln als zu loben. Der ständig wachsende Leistungsdruck beginnt bereits im Kleinkindalter. Schon im Kindergarten geht ein Konkurrenzkampf los, der mit Eintritt in die Schule immer größer wird.

Eltern, die für ihr Kind das Beste wollen, sollten ihr Kind nicht überfordern, sondern individuell seine Bemühungen loben.

Anerkennung und Bestätigung stärken das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein und schützen daher vor Sucht.

Kinder brauchen realistische Vorbilder

Kinder orientieren sich in ihrem Fühlen, Denken und Verhalten an den Erwachsenen. Eltern sind dabei die prägenden Vorbilder und werden von ihren Kindern sehr genau beobachtet. Sie unterscheiden schon sehr früh zwischen dem, was ihre Eltern erzählen und wie sie sich in Wirklichkeit verhalten.

Wohl nirgendwo ist dieser Widerspruch zwischen den „guten Worten" und den „bösen Taten" so groß, wie bei eigenen Süchten.

Erwachsene müssen sich also fragen, wie sieht es mit dem eigenen Sucht- und Konsumverhalten aus. Am besten ist es, einzugestehen, dass man auch seine Fehler und Schwächen hat. Eltern sollten sich der Wirkung ihres vorgelebten (Sucht-)Verhaltens bewusst sein.

Kinder brauchen Vorbilder und die sollten realistisch sein. Nur dadurch kann eine wahre und richtige Vorstellung unserer Welt vermittelt werden, die notwendig ist, um Kinder auf das Leben vorzubereiten.

Kinder brauchen Freiraum und Beständigkeit

Kinder haben heute weniger Freiräume. Bereits Schulkinder leben nach einem Terminkalender, ihre Freizeit ist häufig verplant. Kinder sind heute stärker organisiert, beaufsichtigt und eingeengt. Deshalb ist Freiraum, in dem sie in Ruhe eigene Erfahrungen sammeln können, für ihre seelische Entwicklung so wichtig wie nie zuvor.

Freiraum ermöglicht Kindern Platz für eigenes Erleben, selbständiges Forschen, für Spielen und Rennen, Bewegung und Toben.

Sie lernen dadurch die Realität zu begreifen, sowie ihre Stärken und Schwächen wahrzunehmen. Diese Punkte fördern Selbstbewusstsein und Ich-Kompetenzen.

Realitätserfahrung und Erfolgserlebnisse prägen Kinder, diese Erfahrungen kann ihnen niemand nehmen. Sie sollten deshalb Ihr Kind so oft wie möglich selbständig handeln lassen. Wenn es Ihre Hilfe sucht, unterstützen Sie es. Grenzen, die Kindern Halt geben, sind sehr wichtig. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von Beständigkeit und meinen damit Regeln, die Kindern Halt und Orientierung bieten.

Freiraum und Beständigkeit ermöglichen Kindern Erfolgserlebnisse und positive Orientierung. Sie können später Jugendliche und Erwachsene davor schützen, sich Ersatzbefriedigungen zu suchen - zum Beispiel in Form von Suchtmitteln.

Kinder brauchen Bewegung und gesunde Ernährung

Kinder wollen toben und sich bewegen, denn sie haben Spaß an der körperlichen Betätigung. Dazu brauchen sie Freiraum, Platz und Zeit.

Was hat das mit Suchtvorbeugung zu tun?

Wer sich körperlich betätigt, baut bekanntermaßen Stress ab. Dadurch entwickelt man einen natürlichen Rhythmus von Aktivität und Erholungsbedürfnis. Das wiederum fördert Zufriedenheit, Selbstvertrauen und Körperbewusstsein. Kinder sollen die Erfahrung machen, dass körperliches Wohlbefinden und seelische Zufriedenheit miteinander zusammenhängen.

Entscheidend für eine gute körperliche Verfassung ist neben der ausreichenden Bewegung die gesunde Ernährung. Wer Kinder und ihren Heißhunger auf Süßigkeiten kennt, wird sich manchmal fragen, ob der Konsum von Schleckereien zur Sucht führen kann. Auf einen verantwortungsbewussten Umgang mit Süßigkeiten ist daher zu achten.

Sucht beginnt dort, wo ein Mittel eingesetzt wird, um über ein Stimmungstief oder ungute Gefühle hinwegzuhelfen. Das kann eine ganze Weile gut gehen. Aber Stoffe, gleich welcher Art, können die positiven Gefühle, die eigentlich gesucht werden, nicht ersetzen.

Ausgewogene Ernährung in Verbindung mit regelmäßigen Mahlzeiten sorgen für bewusste Nahrungsaufnahme und können somit Essstörungen vorbeugen. Um gesundes Essverhalten zu erlernen, bietet gemeinsames Zubereiten der Mahlzeiten und gemeinsames Essen zusätzlich gute Möglichkeiten. Süßigkeiten sollten nicht als Trostpflaster, zur Beruhigung oder als Zeichen emotionaler Zuwendung gegeben werden.

Kinder brauchen Freunde und eine verständnisvolle Umwelt

Kinder wachsen heute anders als in früheren Generationen auf. Fernsehen, Computerspiele und virtuelle soziale Netzwerke sind für sie eine Selbstverständlichkeit. Dafür sind Geschwister oder gar die Großfamilie nicht mehr die Regel.

Die Zahl der Alleinerziehenden wird immer größer, daher werden Eltern-Kind-Gruppen, Krabbelstuben, Kindergärten und Tagesstätten immer wichtiger. Hier kommen Kinder regelmäßig zusammen, können Freundschaften schließen, lernen Konflikte auszutragen und Enttäuschungen zu verkraften. Es wird ein soziales Übungsfeld geboten, wo Lebenskompetenzen erfahren und ausprobiert werden. Stärken und Schwächen werden kennengelernt und die Kommunikationsfähigkeit wird gefördert. Somit spielen Kinderbegegnungsstätten eine zentrale Rolle für die seelische Gesundheit von Kindern - und damit auch für die Suchtvorbeugung.

Der Zeitpunkt, wann ein Kind für eine Außer-Haus-Betreuung reif ist, ist von Kind zu Kind verschieden. Idealerweise wird darauf und auf die Entwicklung der Bindungsfähigkeit in den ersten drei Lebensjahren Rücksicht genommen.

Kinder brauchen gleichaltrige Freunde, mit denen sie gemeinsam etwas unternehmen können. Wichtig sind jedoch auch Erwachsene außerhalb des engsten Familienkreises, die Alternativen zur elterlichen Meinung und Verhaltensweise bieten können. Außerdem brauchen Kinder Menschen, die sich für sie einsetzen, damit sie in einer Umwelt aufwachsen, in der auf sie und ihre Bedürfnisse Rücksicht genommen wird.

Das Verständnis, die Geduld, die Lernbereitschaft und die Toleranz jedes Einzelnen entscheiden mit darüber, in welchem emotionalen Klima Kinder aufwachsen. So gesehen, liegt es an jedem von uns, wie viele Kinder sich in unserer Welt angenommen fühlen.

Kinder brauchen Träume und Lebensziele

Kinder malen sich oft und gerne Fantasiewelten aus, denen wir Erwachsenen nicht selten mit einer Mischung aus Erstaunen und Ablehnung gegenüberstehen. Kinder brauchen Träume und Fantasien, um die Welt zu begreifen und einordnen zu können. Kinder haben ein starkes Bedürfnis die Welt als Ganzes zu verstehen. Sie interessieren sich lebhaft dafür, wie die Welt entstanden ist, welche Rolle Gott dabei spielt und vieles mehr.

Manchen Erwachsenen ist der Zugang zu solchen grundsätzlichen Fragen verlorengegangen. Dennoch ist es sehr wichtig den Kindern zuzuhören sowie gemeinsame Erklärungen zu suchen. Erklärungen sollten nicht dem Fernsehen überlassen werden. Mit dem Fernsehen und dem World Wide Web kommt die Welt zwar direkt in die Familie, dies ist jedoch meist nur eine eingeengte Sichtweise. Lebendigkeit und ihr Erfahrungsreichtum sowie die Vielfalt unserer Wirklichkeit kann dadurch nicht ersetzt werden.

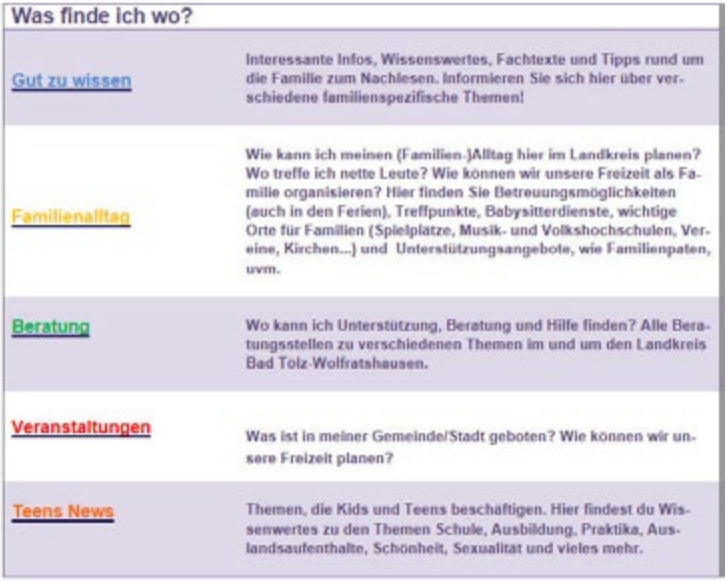
Um ihre Fantasie ausleben zu können brauchen Kinder eine eigene Spiel- und Erlebniswelt, in der sie Geheimnisse haben dürfen und in die Erwachsene möglichst wenig Einfluss nehmen.

Aus Träumen können Ziele entstehen. Ziele sind wichtig um Handlungskompetenzen zu entwickeln.

Kinder und Jugendliche brauchen Lebensziele, um ihr Leben zu begreifen und darin einen Sinn zu sehen. Es besteht sonst die Gefahr, dass diese „innere Leere" durch Suchtmittel ersetzt wird.

Trotz allem Bemühen brauchen auch Eltern immer wieder Rat und Hilfe.

Ein umfassender Wegweiser für Eltern, Kinder und Jugendliche ist der www.**familienkompass**.net



http://www.familienkompass.net

Sie können sich auch an das Amt für Jugend und Familie wenden:

Tel.: **08041505-459**
E-Mail: **amtjugendfamilie@lra-toelz.de**

Der beste Schutz vor Sucht ist eine stabile Persönlichkeit.

Suchtprävention heißt „leben lernen".

Vergleiche nie einen Menschen mit einem anderen,
sondern nur jeden mit sich selbst.

Geben Sie Kindern Zeit und Gelegenheit, eigene Lösungen zu finden.

Vom Genießen zur Sucht sind die Grenzen fließend.

Begleiten bringt mehr als Anleiten.

Träume sind dazu da, verwirklicht zu werden.

Miteinander reden ist mehr als nur Wort tauschen.

Grundlage dieser Schrift war die Broschüre „Was tun gegen Sucht - 7 Vorschläge für Eltern und Erzieher", die 1993 im Auftrag der „Aktion Mensch" erstellt und herausgegeben wurde. Der Text wurde auf dieser Grundlage von Mitgliedern des Suchtarbeitskreises vom Landkreis Bad Tölz - Wolfratshausen, Untergruppe „Vorschulischer Bereich und Tagesstätten" erarbeitet, da o. g. Broschüre nicht mehr aufgelegt wurde. Neu herausgegeben wurde der Text vom Gesundheitsamt Bad Tölz - Wolfratshausen in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Erlangen-Höchstadt.

Mit der Zustimmung von „Aktion Mensch" darf sie sprachlich aktualisiert herausgegeben werden.

Wir danken den Urhebern für die Unterstützung.

Quellenangaben:

Foto Deckblatt: ©Monkey Business/Fotolia.com
Foto Seite 5: ©Marzanna Syncerz/Fotolia.com
Foto Seite 7: ©Manuel Tennert/Fotolia.com
Foto Seite 8: ©Solislmages/Fotolia.com
Foto Seite 9: ©mma23/Fotolia.com
Foto Seite 10: ©Otmar Smit/Fotolia.com
Foto Seite 11: ©maranso/Fotolia.com
Foto Seite 12: ©matka_Wariatka/Fotolia.com
Fotos Seite 13: ©Vladimir Melnikov/Fotolia.com

Impressum:
Herausgeber:
Landratsamt Bad Tölz - Wolfratshausen
Prof.-Max-Lange-Platz 1
83646 Bad Tölz
http://www.lra-toelz.de
Umsatzsteuer-Ident-Nr.: DE128378248

Kontakt:
Prof.-Max-Lange-Platz 1
83646 Bad Tölz
Tel.: (08041) 505-0
Fax: (08041) 505-330

Vertretungsberechtigter:
Der Landkreis Bad Tölz - Wolfratshausen als Gebietskörperschaft des Öffentlichen Rechts wird vertreten durch den Landrat Josef Niedermaier.

verantwortliche Redaktion:
Landratsamt Bad Tölz - Wolfratshausen
Abt. Humanmedizin - Frau Sappl / Frau Böhm
Prof.-Max-Lange-Platz 1
83646 Bad Tölz
Tel.: (08041) 505-419 oder -159
Fax: (08041) 505-132
E-Mail: bernadette.sappl@lra-toelz.de
christine.boehm@lra-toelz.de