

## An Eltern von Kindern des 7. und 8. Jahrgangs

**Tipps und Anregungen,  
wie Sie Ihr Kind vor Sucht  
schützen können!**



### *Liebe Mutter, lieber Vater,*

wieder muß sich Ihr Kind auf eine neue Lebenssituation einstellen. Die Schullaufbahn ist zunächst entschieden. Nun beginnt der „schulische Ernst“.

Fast alle Eltern stellen fest, dass sich der Umgang mit Ihrem Kind seit einiger Zeit komplizierter gestaltet als früher. Unsere Eltern machten mit uns ähnliche Erfahrungen. Und auch sie erklärten viele unserer Verhaltensänderungen in diesem Alter mit der „Pubertät“.

Wissen Sie noch, wie Sie sich mit 12 - 14 Jahren fühlten? Das war die Zeit, in der die Gefühle verrückt spielten: hin- und herschwankend zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt. Genau wie wir selbst damals, wollen und müssen unsere Kinder ihre Erfahrungen selber machen: Erfahrungen zwischen den schönen Momenten bestandener Herausforderungen und innerer Freiheit – und den weniger angenehmen Momenten von Verzweiflung und Abhängigkeit.

Verlockende Angebote zum „Sich-gut-fühlen“ gibt es viele. Der verführerisch präsentierten „zauberhaften Versuchung“ zu widerstehen oder der Verheißung vom „Bacardi-feeling“ zu trotzen – das ist für viele der 12 - 14-jährigen nicht leicht.

Wie können Sie Ihr Kind in der schwierigen Phase der Pubertät begleiten? Dieser Brief soll Ihnen Anhaltspunkte vermitteln, was Sie tun

können, damit sich bei Ihrem Kind keine Abhängigkeit entwickelt.

**Unterstützen Sie Ihr Kind in der neuen Lebenssituation.**

**Informieren Sie sich über die Suchtproblematik und setzen Sie sich damit auseinander.**

**Kinder orientieren sich am Verhalten von Erwachsenen: Bringen Sie Ihrem Kind Vertrauen entgegen, aber setzen Sie auch Grenzen, an denen sich Ihr Kind entwickeln kann.**

Auf den folgenden Seiten gehen wir auf diese Punkte näher ein. Sollten Sie weitere Fragen haben oder Unterstützung wünschen, können Sie über die beiliegenden Adressen mit uns oder unseren Kollegen und Kolleginnen Kontakt aufnehmen. Wir werden uns bemühen, Sie über alle Fragen, die Ihnen am Herzen liegen, umfassend zu informieren. Auch sind wir gerne bereit, bei schon aufgetretenen Schwierigkeiten mit Ihnen gemeinsam sinnvolle Lösungswege zu suchen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Koordinationsstelle Suchtprävention  
der Hessischen Landesstelle  
gegen die Suchtgefahren

# Unterstützen Sie Ihr Kind in seiner neuen Lebenssituation!

## Entwicklung und Konflikt

Man ist kein Kind mehr, aber auch noch nicht erwachsen. Der eigene Körper, die eigene Seele, das ganze Leben werden auf einmal unsicher und unberechenbar. Eine Fülle von Aufgaben und Problemen, die Ihrem Kind oft als riesiger Berg erscheinen, stehen zur Lösung an:

- Die Anforderungen in der Schule steigen nach der Orientierungsphase in den Klassen 5 und 6 an.
- Der Körper beginnt sich zu verändern – mehr oder weniger auffallend.
- Die Stimmungen und Gefühle schwanken zwischen Selbstüberschätzung, Minderwertigkeitsgefühl und Aggressivität.
- Die Beziehungen zwischen Mädchen und Jungen werden komplizierter: Der ersten Verliebtheit folgt prompt die erste Enttäuschung.
- Was die Clique, die Freunde, die Kumpel, was „die anderen“ sagen, wird sehr wichtig.
- Einerseits möchte man erwachsen sein, andererseits aber auch noch Kind bleiben.



**Kennen Sie die Freunde Ihres Kindes und wissen Sie, was in dieser Freundesgruppe abgeht?**

## Vorbilder, Orientierung und Selbstvertrauen

- Eine Erziehung zur Selbständigkeit und Unabhängigkeit und das Lernen von Konfliktlösungen bieten eine gute Voraussetzung, nicht abhängig zu werden.
- Untersuchungen belegen, dass zu hohe Erwartungen der Eltern bezüglich Schule und Hobbys den Alkoholkonsum von Kindern und Jugendlichen ansteigen lässt.

- Die meisten Jugendlichen geben an, dass sie zur Kontaktaufnahme, besonders zum anderen Geschlecht, Zigaretten und Alkohol benutzen. Auch beim Zusammensein mit Freunden gehört Alkohol oft dazu.
- Kinder lernen offensichtlich durch das elterliche Verhalten den allgemeinen Umgang mit Suchtmitteln, während der besondere Umgang mit Suchtmittel eher durch die Gruppe der Gleichaltrigen gesteuert wird.



## Bitte beachten Sie:

- Kein Kind mehr zu sein, aber auch noch nicht erwachsen – das ist schwierig genug. Hinzu kommen Veränderungen des Körpers, beunruhigende sexuelle Gefühle, größer werdende Anforderungen der Umwelt. Da kommt es schnell zu überempfindlichen Reaktionen.
- Die enormen Stimmungsschwankungen der Kinder übertragen sich schnell auf uns Erwachsene. Versuchen Sie trotzdem, mit innerer Ruhe auf Ihr Kind zu reagieren. Vermeiden Sie Sätze wie: „Das darfst du nicht, du bist noch ein Kind!“ oder „Das musst du schon können (einsehen), denn du willst ja erwachsen sein.“
- Wenn Ihr Kind auch bei kleinsten Anlässen aus der Haut fährt, sich abkapselt, gereizt reagiert und sich sowieso immer unverstanden fühlt – versuchen Sie, ihm ein ruhender Pol in all der Gefühlsverwirrung zu sein.
- Überlassen Sie Tröstung und Zuwendung, die Ihr Kind gerade jetzt braucht, nicht dem Fernseher, dem Computer oder Süßigkeiten.
- Es ist normal, wenn Eltern in dieser Zeit Gefühle der Entfremdung verspüren und Angst haben, etwas falsch zu machen. Auch Eltern haben Nerven, und Sie verlieren sie auch manchmal.

# Erwachsene sind wichtige Orientierungshilfen und Vorbilder für Kinder!

## Anlehnung und Widerspruch

Lange Zeit haben sich die Kinder in ihren Entscheidungen nach den Eltern gerichtet. Auch wenn die Bedeutung der Eltern in der pubertären Phase abnimmt, bleiben sie trotz der oft erlebten Ablehnung wichtige Vorbilder für ihre Kinder, an denen sie sich immer wieder orientieren. Viele Verhaltensweisen werden zwar lautstark nach außen hin abgelehnt, doch dienen sie häufig als heimliche „Messlatte“.

Von großer Bedeutung sind dabei die Lebenseinstellung, der Umgang mit Konflikten und schwierigen Situationen sowie die Konsumgewohnheiten der Erwachsenen.

- Gehören Sie zu den Menschen, die bei jeder Kleinigkeit Medikamente nehmen?
- Oder greifen Sie schnell zum Alkohol, wenn Sie sich entspannen bzw. in Stimmung kommen wollen?
- Reflektieren Sie in offenen Gesprächen mit Ihrem Kind Ihr Konsum- und Genußverhalten und gestehen Sie selbstkritisch eigene Schwächen ein?

Informationen helfen weiter!



„Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden“ *Unbekannter Verfasser*

## Nicht immer leicht: Das Gleichgewicht

Balance zu finden ist nicht immer leicht, besonders wenn die Auseinandersetzungen sich häufen. Aber sie ist unerlässlich für eine gesunde Entwicklung!

### Die Balance zwischen Nähe und Distanz:

Seien Sie offen für Probleme und Sorgen, aber drängen Sie sich nicht auf!

### Die Balance zwischen Freiraum und Grenzen:

Lassen Sie Ihrem Kind Freiräume, sich entwickeln zu können. Allein Neugier auf die „Genüsse“ der Erwachsenen macht noch nicht süchtig. Aber wenn Ihr Kind die Suchtmittel als Ersatz für unerfüllte Sehnsüchte oder Erlebnisse braucht, sollten Sie alarmiert sein.

Grenzen sind in jeder Entwicklungsstufe wichtig. Bei der Grenzziehung, z.B. in puncto Fernsehen, Ausgehen, und Ordnung muß immer der eigene Standpunkt deutlich werden. Dieser muß aber auch veränderbar sein, damit auch Kompromisse als Konfliktlösung möglich sind.

# Hilfreiche Informationen und Kontaktadressen

## Informationsmaterial

Eltern, die sich intensiver mit dem Thema Suchtvorbeugung beschäftigen wollen, können Informationsbroschüren hilfreiche Anregung bieten. Kostenlose Materialien und Broschüren erhalten Sie bei der:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln.

Eine Bestellliste kann unter Tel. 0221- 89203 oder im Internet unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de) angefordert werden.

## Ansprechpartner

Bei Fragen zum Thema Suchtvorbeugung und Sucht stehen Ihnen Ihre Klassenlehrer/innen, die Beratungslehrer/innen für Suchtprävention an Ihrer Schule, die regionalen Fachstellen für Suchtprävention in den Staatlichen Schulämtern und die Sucht- und Drogenberatungsstellen in Ihrer Region als kompetente Ansprechpartner zur Verfügung.

## Kontakt und Unterstützung

Regionale und überregionale Kontaktadressen und viele weitere Informationen zum Thema Sucht und Suchtprävention finden Sie auch im Internet auf der Homepage der Hessischen Landesstelle gegen die Suchtgefahren unter [www.hls-ksh.de](http://www.hls-ksh.de).

Auf Wunsch vermitteln wir gerne persönlich den Kontakt zu den Ansprechpartner/innen in Ihrer Region. Unsere Anschrift lautet:

Koordinationsstelle Suchtprävention  
der Hessischen Landesstelle  
gegen die Suchtgefahren e.V.

Auf der Körnerwiese 5  
D-60322 Frankfurt/M.  
Telefon: 0 69 - 95 52 91 23  
Telefax: 0 69 - 5 96 97 24  
E-Mail: [hls@hls-ksh.de](mailto:hls@hls-ksh.de)



Koordinationsstelle  
Suchtprävention der  
Hessischen Landesstelle (KSH)

## Schirmherrschaft

Die Schirmherrschaft für diesen Elternbrief übernehmen:

**Karin Wolff**

Hessische Kultusministerin

**Silke Lautenschläger**

Hessische Sozialministerin



Die Textgrundlage für diesen Elternbrief wurde von der Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung Nordrhein-Westfalen, GINKO und vom „Team zur Suchtvorbeugung aus Norddeutschland“ erarbeitet. Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit, insbesondere bei der Niedersächsischen Landesstelle gegen die Suchtgefahren. Ein weiteres Dankeschön für gute Kooperation geht an die Hessische Arbeitsgemeinschaft für die Gesundheitserziehung (HAGE) sowie den Verband der Angestellten-Krankenkassen (VdAK) und AEV-Arbeiter-Ersatzkassen-Verband, durch deren Mitgliedschaften der Druck dieses Elternbriefs finanziert wurde.



AEV - Arbeiter-  
Ersatzkassen-  
Verband e.V.



vdak  
Verband der  
Angestellten-  
Krankenkassen e.V.



Techniker  
Krankenkasse

BARMER



Hamburg  
Münchener  
Krankenkasse



KKH  
Kaufmännische Krankenkasse



KEH  
Krankenkasse Eintracht Heusenstamm



HZK  
Krankenkasse  
für  
Bau- und Holzberufe



GEK  
Gewerlicher Ersatzkasse



DAK  
DEUTSCHE  
ANGESTELLTEN  
KRANKENKASSE



HEK  
Hanseatische  
Krankenkasse  
Seit 1826

Dieser Elternbrief wurde Ihnen überreicht durch:

