Zusammenfassung des Elternabends „Suchtprävention in der Schule“

Gymnasium Norf 23.03.2009

Teil III

Michael Weege
Katharina Schmitz

Mitarbeiter bei der Suchtkrankenhilfe der Caritas*Sozialdienste* Rhein-Kreis Neuss GmbH

CaritasSozialdienste
Rhein-Kreis Neuss GmbH

Woran ist Gefährdung zu erkennen?

Suchtbegünstigende Faktoren <u>können</u> sein:

- Passivität, Unselbständigkeit, mangelndes Selbstvertrauen
- Fehlende Bereitschaft Konflikte „durchzustehen“
- Geringe Fähigkeit, Probleme zu bewältigen
- Überzogene Leistungsanforderungen an sich selbst
- Schwierigkeiten, Kontakt zu finden

Anzeichen, die auf eine Suchtgefährdung hindeuten <u>können</u>:

- plötzliches Absinken der Schulleistungen in allen Bereichen
- Aufgabe oder plötzlicher Wechsel des Freundeskreises
- Rückzug des Kindes/Jugendlichen in die Isolation
- Bisherige Interessen werden aufgegeben
- Schul- bzw. Ausbildungsabbruch, z.T. mit völliger Resignation
- Perspektivlosigkeit

Woran ist Konsum bzw. Abhängigkeit zu erkennen?

Die unten genannten Symptome <u>können</u> auf Konsum/Abhängigkeit hindeuten

- **Antriebslosigkeit**
- **Null-Bock-Stimmung**
- **Merk -und Konzentrationsstörungen**
- **Optische und akustische Halluzinationen**
- **Nachlassen der Zuverlässigkeit**
- **Selbstüberschätzung**
- **Stimmungsschwankungen**
- **Körperliche Entzugserscheinungen, z.B.**
  Allgemeine Entzugserscheinungen wie Händezittern, Schweißausbrüche, Schlaflosigkeit, Unruhe und Unsicherheit, Wechsel zwischen passiver Ruhe und nervöser Rastlosigkeit

Was können Eltern tun? Prävention

- **Kinder stark machen** – zu stark für Drogen! Erziehung zur Selbständigkeit und Unabhängigkeit!
- **Eltern als Vorbild** z.B. dient Alkohol als Genussmittel oder wird er benutzt um Probleme und Ärger „hinunter zu spülen“ (Alkoholmissbrauch) oder besteht eventuell sogar eine Abhängigkeit? Wie ist der Umgang mit Nikotin und Medikamenten? Welchen Medienkonsum leben Sie Ihrem Kind vor? Was lernt Ihr Kind von Ihnen im Umgang mit Problemen, der Erfüllung von Wünschen? Wie werden Konflikte in der Familie gelöst?
- Altersangemessenes **Gleichgewicht von Freiräumen** (zum ausprobieren und erproben → fördert Unabhängigkeit, Eigenverantwortung und Selbstvertrauen) und **Grenzen** (geben Halt, Struktur und Orientierung)
- Kontakt mit Suchtmittel bei Kindern möglichst lange vermeiden. Wenn es nicht mehr vermeidbar ist (Pubertätsalter) sollten Suchtmittel nicht als Geheimnisvolles erlebt werden
- Informieren Sie sich über das Thema Sucht und sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Kind darüber

Was können Eltern tun? Prävention

Praktische Tipps:

• Belohnen Sie Ihr Kind nicht mit Fernsehen oder Süßigkeiten, wenn es Ihre Annerkennung und Zuwendung erwartet

• Geben Sie ihrem Kind nicht nur Zuwendung, wenn es etwas geleistet hat

• Schicken Sie Ihr Kind nicht zum Zigarettenholen oder Einkauf von Alkoholika

• Achten Sie, besonders im Beisein Ihres Kindes, auf Ihren eigenen Suchtmittel und Medienkonsum und auf Ihr Essverhalten

• Lassen Sie keine Alkoholreste, z.B. nach Familienfeiern, unbeobachtet in der Wohnung stehen.

• Kinder brauchen nur in medizinisch begründeten Ausnahmefällen Beruhigungsmittel. Besprechen Sie die Situation mit dem Kinderarzt.

• Suchen Sie bei andauernden Schul- oder Verhaltensstörungen eine Erziehungsberatungsstelle auf.

• Legen Sie frühzeitig angemessene zeitliche Grenzen für den Medienkonsum Ihrer Kinder fest, überwachen Sie deren Einhaltung sowie die Inhalte des Medienkonsums

Wie komme ich mit meinem Kind ins Gespräch?

Tipps für den Gesprächseinstieg:

- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für das Gespräch
- Kündigen Sie Ihrem Kind vorher Gesprächsbedarf an
- Wählen Sie einen passenden, ruhigen Ort
- Nehmen Sie ihr Kind ernst und versuchen Sie, es zu verstehen

Wie komme ich mit meinem Kind ins Gespräch?

Auf Ihre Haltung kommt es an!

Die Bedeutung der nonverbalen Kommunikation:

80% der Kommunikation werden über nonverbale Signale gesteuert (Gestik, Mimik, Körperhaltung) - deshalb sollte das, was Sie ihrem Kind sagen, mit dem, was sie innerlich wirklich denken/fühlen, übereinstimmen (Authentizität).

Wie komme ich mit meinem Kind ins Gespräch?

Tipps für den Gesprächsverlauf:

- Formulieren Sie offen Ihre Sorge um Ihr Kind
- Situation klären ohne „Geständnisse zu erzwingen“
- Nicht provozieren lassen
- Den eigenen Suchtmittelkonsum offen ansprechen
- Informationen einfließen lassen (kein Expertengespr.)
- Ein gemeinsames Ziel ansteuern

Wie komme ich mit meinem Kind ins Gespräch?

Positive und negative Kommunikationsmuster

Do

- Auch positive Seiten des Spielens/Fähigkeiten des Kindes anerkennen
- Ich – Formulierungen (Ich mache mir Sorgen, dass ....)
- Aktives zuhören (dich faszinieren also am Spielen...)

Don´t

- Vorwürfe, Anklagen
- Du – Form

  (immer machst Du ...)
- übertriebene Reaktionen, unüberlegte Drohungen/Konsequenzen

Was können Eltern tun? Intervention

Wie reagiere ich angemessen?

Bei jüngeren Kindern (bis ca. 16 Jahre)

- Das Kind im Blick behalten und sich über das Thema Sucht informieren
- Klare Haltung zum Thema Drogen/Sucht entwickeln und kommunizieren
- Dem Kind Zeit und Aufmerksamkeit schenken
- Familienregeln überprüfen und evtl. abändern
- Dem Kind nicht alles abnehmen, sondern ihm angemessene Eigenverantwortung übertragen
- Als Konsequenz den „Spielraum“ nach außen einschränken
- Positives Verhalten durch Lob und Ermutigung verstärken (nicht nur negatives Verhalten sehen)
- Kontakt zu Lehrern und Vertrauenspersonen suchen
- Bei Bedarf Beratungsangebote nutzen

Was können Eltern tun? Intervention

Wie reagiere ich angemessen?

Bei älteren Jugendlichen (ab ca. 16 Jahren)

Unterstützung anbieten

- **sprechen Sie das Problem offen an, bieten Sie Unterstützung an**
- **Unterstützen Sie Maßnahmen, die helfen können, von der Sucht weg zu kommen**

Hilfsangebote nutzen

- **Holen Sie sich Unterstützung durch eine Sucht- oder Erziehungsberatungsstelle**
- **Nutzen sie, wenn möglich den Austausch mit anderen betroffenen Eltern/Angehörigen**
- **Fordern sie von ihrem Kind, sich in Behandlung zu begeben.**

Was können Eltern tun? Intervention

Klare Grenzen setzen - sich selber abgrenzen

- Überprüfen Sie ihren eigenen Umgang mit Suchtmitteln und ändern Sie ggf. etwas daran
- Dulden Sie keine Drogen und ihren Gebrauch in ihrem Haus
- Stellen sie Verhaltensweisen ein, die den weiteren Konsum ihres Kindes unterstützen könnten (besonders finanzielle Unterstützung)
- Erweitern Sie eher die Grenzen, als verstärkt zu kontrollieren, um Konsequenzen von Außen zu ermöglichen, aus denen dann erst ein Leidensdruck bei den Jugendlichen entstehen kann. Außerdem besteht bei zu starker Verantwortungs- und Kontrollübernahme für den Betroffenen die Gefahr, dass der Angehörige eine Coabhängigkeit entwickelt
- Grenzen sie sich weitestgehend ab, um sich selber und die Familie (evtl. auch Geschwisterkinder) zu schützen

Was können Eltern tun? Intervention

Verantwortung beim Jugendlichen lassen

Wenn keine Lenkungs-/Einflussmöglichkeit mehr besteht, Eltern nur noch ausgenutzt werden, Hilfestellungen und Ratschläge nicht angenommen werden, dann

→ müssen Sie ihrem Kind von jetzt an die Verantwortung für sich selbst überlassen.

→ muss der Jugendliche sich selbst aus der Abhängigkeit befreien

→ können Eltern ihm dabei nicht direkt helfen außer durch „Nichthilfe“ oder Hilfe zur Selbsthilfe

Die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen, wächst bei Menschen mit Suchtproblemen meist über einen längeren Zeitraum und/ oder entsteht durch Druck von Außen

Im Rahmen eines solchen Prozesses sollten Sie sich Unterstützung in Form einer Beratung für Angehörige/Eltern in einer Suchtberatungs- oder Erziehungsberatungsstelle holen.

Hilfsmöglichkeiten, Hilfsangebote

- Eltern, Freunde, Vertrauenspersonen (z.B. Beratungslehrer)
- Beratungsstellen (s.u.)
- Ärzte /Kliniken (s.u.)
- Selbsthilfegruppen

Hilfreiche Adressen:

Caritas Sozialdienste Rhein – Kreis Neuss GmbH
Fachambulanz für Suchtkranke
Rheydterstr. 176, 41464 Neuss
Tel.: 02131/889170
Fax: 02131/889182
e-mail: fachambulanz@caritas-neuss.de
http://caritas.erzbistum-koeln.de/neuss_cv/

Drogen- und Suchtprävention der Polizei

Rhein Kreis Neuss

Kriminaloberkommissar Christoph Kaiser
Telefon 02131 / 300-2962

www.polizei-nrw.de/rhein-kreis-neuss/
Vorbeugung/kriminalitaetsvorbeugung/

Balance, Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Kapitelstraße 30

41460 Neuss

Tel.: 02131 / 36928-0

Fax: 02131 / 36928-39

balance@caritas-neuss.de

www.beratung-in-neuss.de

Schulpatenärztin

Dr. med. Barbara Kraus
Fachärztin für Kinder-und Jugendpsychiatrie
und -psychotherapie
Wacholderweg 1
41468 Neuss
Tel.: 02131-1532590

Jubs Jugendberatungsstelle

Drususallee 81

41460 Neuss

Tel.: 02131-27033

Fax: 02131-23519

E-mail: jubsneuss@t-online.de
www.jubsneuss.de

Drogenberatungsstelle (Drobs) Neuss

Augustinusstr. 21
41460 Neuss
Telefon: 02131-523790
E-Mail: www.drogenberatung-neuss.de

caritas

CaritasSozialdienste
Rhein-Kreis Neuss GmbH

Hilfreiche Adressen:

Kath. Beratungsstelle
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Kapitelstraße 30
41460 Neuss
Telefon: 02131 - 36 92 81 0
Telefax: 02131 - 36 92 82 3
info@efl-neuss.de
http://www.efl-neuss.de

Rheinische Kliniken Viersen
Kinder- und Jugendpsychiatrie
Horionstr. 14
41749 Süchteln
Tel.: 02162-96-31
Drogentelefon der Kinder- und Jugendpsychiatrie
Tel.: 02162-96-5137 (werktags: 11:00 - 13:00)

Nützliche Telefonnummern und Links zum Thema

Hotline Glücksspielsucht NRW: 01801 – 776611 (3,9 Cent/ Min.)

www.beratung-caritasnet.de **www.dhs.de** **www.bzga.de**

www.ginko-ev.de **www.suchtvorbeugung.de**

www.bundesfachverbandessstoerungen.de **www.spielsucht.net**

www.rollenspielsucht.de **www1.fh-koeln.de/spielraum** **www.klicksafe.de**

CaritasSozialdienste
Rhein-Kreis Neuss GmbH