



- Warum konsumieren Jugendliche Alkohol, Tabak oder andere Drogen?
- Wie kann ich mein Kind vor Suchtgefahren schützen?
- Was kann ich tun, wenn mein Kind Suchtmittel konsumiert?

# ElternWissen

Alkohol, Cannabis und Co.

## Die Reihe ElternWissen wird herausgegeben von:

AGJ-Fachverband für Prävention und  
Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V.  
Referat Prävention  
Oberau 21  
79102 Freiburg

[jugendschutz@agj-freiburg.de](mailto:jugendschutz@agj-freiburg.de)

Der AGJ-Fachverband ist Teil der Caritas mit den Aufgabengebieten Sucht-, Wohnungslosen- und Arbeitslosenhilfe sowie Kinder- und Jugendschutz. Zirka 500 Beschäftigte arbeiten in einem Netz aus stationären und ambulanten Einrichtungen zur Prävention, Behandlung, Beschäftigungsförderung und Fortbildung.

Überreicht durch:

Die Schriftenreihe ElternWissen entstand nach dem Vorbild der gleichnamigen Reihe der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NW e.V.

### **Autorin:**

Lisa Wagner ist Diplom-Sozialarbeiterin (FH) und Suchttherapeutin (FPI) und in der Suchtberatungsstelle Freiburg des AGJ-Fachverbandes für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V. tätig.

## Einleitung

Vor fast 2000 Jahren schrieb der griechische Philosoph Plutarch:

„(...) auf ihrem Höhepunkt kennt die Jugend nur die Verschwendung, ist leidenschaftlich dem Tanze ergeben und bedarf somit wirklich eines Zügels. Wer nicht dieses Alter nachdrücklich unter seiner Aufsicht hält, gibt unmerklich der Torheit die beste Gelegenheit zu bösen Streichen...“, zu denen gehören „Unmäßigkeit im Essen, sich vergreifen am Geld des Vaters, Würfelspiel, Schmausereien, Saufgelage, Liebeshändel mit jungen Mädchen (...).“ (Plutarch, griechischer Philosoph, zitiert nach Mienert, 2008, S. 65.)

Es scheint grundsätzlich zu den Auseinandersetzungen zwischen den Generationen zu gehören, dass sich die Älteren Sorgen über das Verhalten und die Experimentierfreudigkeit der Jugend machen. Eine solche Sorge ist, das eigene Kind an eine Suchterkrankung zu verlieren, die seine Gesundheit gefährdet und durch die es sich von seinen Eltern und seinem bisherigen Umfeld entfernt.

Viele Eltern fragen sich deshalb, wie sie ihre Kinder vor problematischem Konsum von Alkohol, Nikotin oder illegalen Substanzen schützen können. Ein Patentrezept gibt es nicht. Zahlreiche Faktoren und Bedingungen stärken einen Menschen für ein Leben ohne Suchtmittel. Die Atmosphäre im Elternhaus, die Beziehung zu Eltern und Geschwistern und die Grundhaltungen und Kompetenzen, die ein Mensch von klein an erwirbt, spielen dabei eine wichtige Rolle.

Eltern müssen dafür nicht perfekt sein. Perfekte Eltern gibt es ohnehin nicht. Es kann aber hilfreich sein zu wissen, was bei Problemen frühzeitig und konkret getan werden kann und was hilft.

**Dieser Ratgeber gibt Ihnen Hinweise darauf, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, ein suchtfreies Leben zu führen und wie Sie sich sinnvoll verhalten können, wenn Ihr Kind Alkohol, Tabak oder illegale Substanzen konsumiert.**

## Jugendliche und Suchtmittel

Die Pubertät und das Erwachsenwerden sind eine besondere und aufregende Zeit – für Ihre Kinder, aber auch für Sie als Eltern. Es ist eine Zeit des Umbruchs in vielerlei Hinsicht: Der Körper und das äußere Erscheinungsbild verändern sich. Das Gehirn befindet sich in einer entscheidenden Um-

bauphase. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität beginnt. Der Schulabschluss und die berufliche Orientierung müssen bewältigt werden. Die Gefühle spielen verrückt und wechseln nicht selten zwischen himmelhoch jauchzend und tief betrübt. Es gilt, eine neue soziale Rolle zu finden und eine eigene Identität zu entwickeln.

Heranwachsende haben das Bedürfnis, sich von der Erwachsenenwelt abzugrenzen und orientieren sich zunehmend an Gleichaltrigen. Der Freundeskreis spielt eine große Rolle. Dazugehören ist wichtig und das wird zu einem großen Teil über Gemeinsamkeiten definiert. Viele tun deshalb ganz einfach das, was die anderen tun. In ihrem Freundeskreis wollen Jugendliche gemeinsam etwas Neues erfahren, den „Kick“ erleben und Spaß haben. Die eigenen Grenzen – und häufig auch die der Eltern – werden getestet und manchmal überschritten. Eine hohe Bereitschaft zu experimentieren, sich Gefahren auszusetzen und Risiken einzugehen, ist Ausdruck dieser Suche nach Grenzen und gehört im Grunde zu einer gesunden Entwicklung dazu. Denn die eigenen Grenzen kennen und einschätzen zu lernen, ist ein wichtiger Lernprozess auf dem Weg vom Kind- zum Erwachsensein.

Der Konsum von Zigaretten, Alkohol und illegalen Drogen kann in dieser Phase eine Rolle spielen, gerade wenn Gleichaltrige das auch tun und das Mitmachen das Zusammengehörigkeitsgefühl stärkt. Zudem gelten Tabak, Alkohol und andere Substanzen als etwas Verbotenes bzw. der Erwachsenenwelt Vorbehaltenes und sind allein deswegen besonders interessant. Das Experimentieren damit kann sowohl ein Versuch sein, zu dieser Erwachsenenwelt dazuzugehören, als auch ein Versuch, sich von dieser abzugrenzen.

Sich eine eigene Meinung zu bilden über Alkohol, Rauchen und andere Drogen, ist eine von zahlreichen Entwicklungsaufgaben, die Ihre Tochter bzw. Ihr Sohn bewältigen muss.

**Die meisten Jugendlichen bleiben beim Probieren.**

Aus Experimenten mit Rauschmitteln entstehen nicht automatisch ernsthafte Probleme oder gar eine Abhängigkeit. **Die meisten Jugendlichen bleiben beim Probieren und hören mit dem Konsum nach einiger Zeit wieder auf.**

Jugendliche, die regelmäßig Zigaretten, Alkohol oder andere Drogen konsumieren, um belastende Gefühle oder eine innere Not zu lindern, laufen jedoch Gefahr, abhängig zu werden. Schwierige Lebensumstände können dieses Risiko

erhöhen: Konflikte in der Familie, in Schule oder Ausbildung, seelische Verletzungen, ein Freundeskreis, in dem dauerhaft Alkohol oder Drogen konsumiert werden etc. Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper oder Aussehen, mangelndes Selbstvertrauen, die mangelnde Fähigkeit, Probleme zu bewältigen, überzogene Ansprüche an sich selbst oder auch Herabsetzungen wie „Das schaffst du doch eh nicht“ oder „Aus dir wird nie etwas“ sind weitere Belastungsfaktoren. Es gilt daher, genau hinzuschauen, in Kontakt und Austausch mit den Jugendlichen zu bleiben und sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

### Jugendliche haben gute Gründe dafür, Alkohol, Tabak oder illegale Substanzen zu konsumieren:

- Spaß haben
- Sich erwachsen fühlen
- Cool sein
- Unsicherheit überwinden, z. B. bei ersten erotischen Erfahrungen
- Zur Clique dazugehören und Anerkennung finden
- Etwas Verbotenes tun
- Mit einer Rauscherfahrung etwas Neues ausprobieren und Risiken eingehen

## Was ist eine Sucht und wie entsteht sie?

**Sucht hat immer eine Geschichte.** Nicht jede/r Jugendliche oder junge Erwachsene, der/die Alkohol, Tabak oder illegale Substanzen konsumiert, wird süchtig. Eine Sucht entsteht nicht von heute auf morgen und auch nicht ohne Grund. Sie hat immer eine längere Geschichte. Zudem steht hinter süchtigem Verhalten meist eine innere Not.

Trinkt ein Mensch beispielsweise gelegentlich zu bestimmten Anlässen Alkohol und erlebt dies als etwas Besonderes und als Genuss, dann ist das sicherlich unproblematisch. Macht dieser Mensch dagegen die Erfahrung, dass ihm die Wirkung des Alkohols auch über unangenehme Gefühle hinweg hilft, dann kann das dazu führen, dass er sich immer mehr daran gewöhnt, Probleme mit Alkohol zu bewältigen. Viele Menschen, die nicht gelernt haben, konstruktiv mit Problemen umzugehen, die wenig Möglichkeiten haben, innere Konflikte zu bewältigen, die sich unsicher und unwohl fühlen im Kontakt mit anderen und die wenig Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen haben, finden im Gebrauch von

**Hinter einer Sucht steht meist eine innere Not.**

Suchtmitteln eine Bewältigungsstrategie für ihr Leben. **Eine Substanz wird dann zur Droge bzw. zum Suchtmittel, wenn sie nicht mehr zum Genuss, sondern zur Bewältigung von Problemen eingesetzt wird.** Der Konsum des Suchtmittels ist dann eine Art „Selbstmedikation“, die vorerst Erleichterung schafft und Schutz vor bedrohlichen Gefühlen

**Eine Substanz wird dann zur Droge bzw. zum Suchtmittel, wenn sie zur Bewältigung von Problemen eingesetzt wird.**

bietet. Der/Die Betroffene erlebt diese Wirkung der Substanz vermutlich als hilfreich und gewöhnt sich an sie. Er/Sie setzt sie immer häufiger und in immer größeren Mengen ein und verspürt ein steigendes Verlangen danach. Was anfangs schön oder erleichternd war, kann so zum Zwang werden. Denn fehlt das gewohnte

„Hilfsmittel“, entsteht Druck, man wird unruhig, reizbar und wie getrieben. Das Leben kreist dann immer mehr um den Konsum, andere Interessen treten zurück. Dies kann dazu führen, dass der/die Betroffene sich irgendwann nicht mehr in der Lage fühlt, den Alltag ohne dieses Suchtmittel zu bewältigen oder den Konsum zu stoppen. Dieser Zustand hat nichts mehr mit Genuss zu tun. Man spricht von Sucht- oder Abhängigkeitserkrankung. Man kann nicht nur von Substanzen abhängig werden, es gibt auch sogenannte Verhaltenssüchte.

**Je früher ein Mensch mit regelmäßigem Suchtmittelkonsum beginnt, desto größer sind die gesundheitlichen Risiken und desto größer ist die Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung.**

**Substanzungebundene Abhängigkeiten:** Jeder Mensch hat seine eigene Art, mit Stress umzugehen oder auf unangenehme Gefühle zu reagieren, z. B. alltägliche Dinge wie Musik hören, essen, fernsehen, einkaufen, telefonieren, aufräumen. Wird dieses Verhalten immer häufiger in belastenden Lebenssituationen eingesetzt, um die Stimmung zu heben, können auch diese an sich harmlosen Tätigkeiten zum Problem werden. Dann kann der/die Betroffene sein/ihr Verhalten vielleicht nicht mehr ohne weiteres abstellen und beginnt, darunter zu leiden. Auf diese Weise können krankhaftes Glücksspiel, übermäßige Mediennutzung und andere Verhaltensauffälligkeiten wie Essstörungen entstehen. Auch sie können die körperliche und seelische Gesundheit beeinträchtigen und schwere soziale Folgen haben.

**Glücksspiel:** Ob an Geldspielautomaten, im Casino oder online (z. B. Sportwetten oder Pokerspiele), Glücksspiele können abhängig machen. Für viele Kinder und Jugendli-

che haben sie etwas Faszinierendes: die Verlockung des schnellen Geldes, der Reiz des Risikos, das Abenteuer und der Kick. Jugendliche sind meist risikobereiter als Erwachsene, handeln oft unüberlegt und impulsiv. Sie sind deshalb besonders gefährdet. Glücksspiele, auch Lotterien, Geldspielautomaten und Sportwetten sind daher gemäß Jugendschutzgesetz für Jugendliche unter 18 Jahren verboten. Die Einhaltung der Vorgaben kann jedoch kaum kontrolliert werden.

**Problematische Mediennutzung:** In vielen Familien sind der Handy- und Internetgebrauch sowie das Computerspielen der Heranwachsenden ein täglicher Konfliktpunkt. Auch hier gilt es, achtsam zu sein. Ausführliche Informationen finden Sie in den ElternWissen-Ausgaben Web 2.0 und Smartphones.

## Wie kann ich mein Kind stark machen gegen Alkohol oder Drogen?

Ein Mensch, der mit beiden Beinen im Leben steht und der Herausforderungen gut bewältigen kann, läuft weniger Gefahr, eine Abhängigkeit zu entwickeln und ist damit stark gegenüber Suchtmitteln.

**Alles, was Ihr Kind stark und selbstbewusst macht, macht es auch stark gegen Suchtmittel.** Es geht nicht darum, die folgenden Anregungen Punkt für Punkt umzusetzen, denn jede Familie, jedes Kind und auch jeder Elternteil ist anders, hat persönliche Stärken und Schwächen. Sie tun als Eltern bestimmt schon jetzt Ihr Bestes. Vielleicht kann diese Liste Ihnen trotzdem dabei helfen, noch genauer hinzuschauen: Wie können Sie Ihr Kind in Ihrem ganz eigenen Familienalltag noch nachhaltiger unterstützen? An welchen Stellen möchten Sie Ihr Verhalten bzw. Ihre Haltung vielleicht gerne verändern?

**Alles, was Ihr Kind stark und selbstbewusst macht, macht es auch stark gegen Suchtmittel.**

### So unterstützen Sie Ihr Kind in seiner persönlichen Entwicklung:

- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich auszuprobieren und Neues zu lernen. Bei jüngeren Kindern hilft manchmal ein Blick ins Kinderzimmer: Gibt es dort Spielzeug, das die Entwicklung der Phantasie fördert?
- Was macht Ihr Kind in seiner Freizeit? Gibt es ausreichend Möglichkeiten für körperliche Bewegung, Spiel und

Spaß im Freien? Bestärken und unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Hobbys nachzugehen, die seinen Interessen entsprechen.

- **Verbringen Sie Zeit mit Ihrem Kind.** Zeigen Sie Interesse an den großen und kleinen Dingen im Leben Ihres Kindes – im Familienalltag, in der Schule, im Freundeskreis. Unternehmen Sie gemeinsam etwas, das allen Freude bereitet und gut tut.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, seine Meinung zu vertreten und – wenn nötig – Nein zu sagen. Das ist ein gutes Training dafür, sich auch gegenüber Gruppendruck, z. B. bei Trinkeinladungen, souverän zu behaupten.
- Wenn Ihr Kind Sorgen hat: Hören Sie zu, nehmen Sie sich Zeit und vermitteln Sie Zuversicht. Für jedes Problem lässt sich eine Lösung finden. Machen Sie deutlich, dass Ihr Kind sich jederzeit an Sie wenden kann – auch dann, wenn es etwas angestellt hat.
- Lösen Sie Probleme nicht für Ihr Kind, sondern unterstützen Sie es dabei, Probleme oder Konflikte selbst zu lösen. Nehmen Sie Ihrem Kind nichts ab, was es selbst bewältigen kann. **Je öfter ein Mensch schon als Kind Herausforderungen selbst bewältigt, desto besser kann er mit Schwierigkeiten umgehen.**
- Bieten Sie Ihrem Kind frühzeitig Möglichkeiten, sich stark, „erwachsen und groß“ zu fühlen, indem Sie ihm altersgemäß eigene Verantwortungsbereiche und Aufgaben übertragen.
- Pflegen Sie **klare Regeln im Alltag** und im Familienleben, z. B. gemeinsame Mahlzeiten, altersentsprechende Aufgaben im Haushalt für alle, klare Vereinbarungen zu Fernsehen und Computerspielen, zu Hausaufgaben und Zimmer aufräumen. Das gibt Orientierung und Halt.
- Halten auch Sie sich an Ihre Familienregeln, **seien Sie zuverlässig** und stehen Sie zu Ihrem Wort. So bieten Sie Ihrem Kind ein gutes Vorbild und geben ihm Sicherheit.
- Welche Eigenschaften Ihres Kindes mögen Sie besonders? Sprechen Sie mit ihm bei Gelegenheit darüber. Geben Sie ihm **regelmäßig positive Rückmeldungen**, auch über sein Äußeres.
- Bleiben Sie aufmerksam, wie es Ihrem Kind geht.



## Wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter...

- Probleme in der Schule hat,
- sehr viel fern sieht oder häufig und lange am Computer und/oder Handy sitzt,
- sich oft mit Essen tröstet oder auffallend wenig isst,
- sich stark zurückzieht und wenige Freunde hat,
- oft niedergeschlagen ist und wenig Freude an Unternehmungen hat,
- oft teilnahmslos ist und keine Interessen hat,
- oft ungeduldig und aggressiv ist,

... **dann** sollten Sie das thematisieren. Nehmen Sie sich Zeit, teilen Sie Ihrem Kind Ihre Beobachtung mit, fragen Sie nach, wie es sich fühlt und bieten Sie Unterstützung an. Bleiben Sie im Kontakt, auch wenn Sie zurückgewiesen werden und Ihr Kind sich nicht mitteilen will, sondern z. B. sagt: „Ist alles okay“ oder „Lass mich in Ruhe“. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es Sie interessiert, wie es ihm geht. Fragen Sie zu einem anderen Zeitpunkt erneut nach und bleiben Sie dran. Wenn Sie im Gespräch nicht weiterkommen und wenn Sie sich Sorgen machen, dann suchen Sie eine Beratungsstelle auf.

## Vorbild sein

**Eltern haben eine wichtige Modellfunktion.** Kinder jeden Alters orientieren sich an dem, was ihre Eltern ihnen vorleben, und sie beobachten genau, wie ihre Familie mit Alkohol, Tabak, Medikamenten und anderen Substanzen umgeht. Fragen Sie daher auch sich selbst: Wie gehe ich mit Konflikten und unangenehmen Gefühlen um? Greife ich schnell zu den „Kleinen Helfern“ wie Alkohol, Medikamente, Essen oder Fernsehen?

**Kinder und Jugendliche orientieren sich an dem, was ihre Eltern ihnen vorleben.**

**Pflegen Sie einen verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten.** Medikamente, die nicht ärztlich verordnet wurden, sollten nur eingenommen werden, wenn dies wirklich notwendig ist. Ein gutgemeintes Beruhigungsmittel am Abend vor der Klassenarbeit oder gar ein Aufputzmittel am Morgen, um die Leistungsfähigkeit des Kindes zu verbessern, kann zu einer körperlichen Folge für das Kind haben. Zum anderen lernt das Kind dadurch: Wenn ich meine Stimmung verbessern oder Problemsituationen lösen möchte, brauche ich nur zu einem entsprechenden Mittel zu greifen. Dabei ist es übrigens egal, ob Sie Ihrem Kind schul-

medizinische, pflanzliche oder homöopathische Substanzen geben. Es lernt dadurch jedoch nicht, dass es ganz normal ist, auch einmal unangenehme Gemütsverfassungen zu haben, und dass diese nicht schnell „weggemacht“ werden müssen. Es lernt nicht, mit solchen Stimmungen umzugehen und wie es Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen kann. Werden solche Erfahrungen zur Gewohnheit, kann sich das negativ auf das sogenannte Selbstkonzept des Kindes auswirken: Es verliert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten bzw. kann dieses Vertrauen gar nicht erst ausreichend aufbauen. Die Erwartungen an die hilfreiche Wirkung eines Mittels übersteigen diejenigen an die eigenen Kräfte. Daraus kann sich später schädlicher Substanzgebrauch oder eine Abhängigkeit entwickeln.

#### **Folgende Fragen können hilfreich sein:**

- Welchen Stellenwert haben Medikamente in meinem Alltag und damit auch dem meines Kindes?
- Ist das Einnehmen eines Mittels etwas Alltägliches?
- Sind Globuli oder Kopfschmerztabletten bei uns stets griffbereit? Ist das notwendig?
- Krankheit und Ausruhen sind in unserem heutigen Lebensstil oft nicht gestattet. Ist in unserem Leben ausreichend Raum für Krankheiten und die damit verbundene Zeit zur Ruhe?

#### **Nehmen Sie eine klare Haltung bezüglich Rauchen ein.**

Wenn Sie Raucher/-in sind: Rauchen Sie nicht in der Wohnung und im Auto und lassen Sie Zigaretten, Tabak etc. nicht offen herumliegen. Sie zeigen damit, dass Ihnen das Thema ernst ist. Sprechen Sie mit älteren Kindern über Ihre Schwierigkeiten, mit dem Rauchen aufzuhören, dem Widerspruch zwischen Ihrem Wissen über die Schädlichkeit des Rauchens und Ihrem tatsächlichen Handeln.

#### **Pflegen Sie einen risikoarmen Umgang mit Alkohol.**

Wenn Ihnen das schwerfällt, sprechen Sie auch darüber offen mit Ihren Kindern. Sie müssen nicht perfekt sein. Sie sind dann ein gutes Vorbild, wenn Sie glaubwürdig bleiben und möglichst ehrlich über Ihre Schwächen und Fehler sprechen.

### Ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol:

- Alkohol ist kein Problemlöser und kein Durstlöscher, sondern ein Genussmittel.
- Alkohol ist kein fester Bestandteil des Alltags, es gibt auch Tage ohne Alkoholkonsum.
- Man braucht Alkohol nicht, um fröhlich zu sein. Man kann auch ohne Alkohol Spaß haben.
- Trinkeinladungen kann man auch ablehnen.
- Gästen wird kein Alkohol aufgedrängt, sondern es werden selbstverständlich auch nichtalkoholische Getränke angeboten.
- Risikoarmer Konsum ist für Frauen ein kleines Glas Alkohol und für Männer zwei kleine Gläser Alkohol an maximal fünf Tagen in der Woche. Das bedeutet, es gibt mindestens zwei Tage, an denen kein Alkohol konsumiert wird (ausführliche Informationen unter: [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)).

## Informieren, gemeinsam diskutieren, Bewusstsein schaffen

### Gut informierte Kinder und Jugendliche sind besser dran:

- Kinder verstehen sehr früh, dass Alkohol kein Getränk wie jedes andere ist. Sie fragen manchmal, wie Alkohol schmeckt oder warum Erwachsene rauchen, lehnen den Konsum aber in der Regel ab. Geben Sie möglichst altersgemäße Antworten, bestärken Sie Ihr Kind in seiner Haltung und bleiben Sie mit ihm im Austausch darüber. Erklären Sie ihm auch, dass Kinder und Jugendliche besonders empfindlich auf Alkohol und Rauchen reagieren, weil sie sich noch im Wachstum befinden, und dass diese Substanzen deshalb nichts für Kinder sind. Grundsätzlich sollten Sie Kindern keinen Alkohol anbieten, wichtig ist aber auch, dass er seine Faszination verliert. Lassen Sie einen neugierig fragenden 14-Jährigen besser einmal am Wein nippen, bevor er es heimlich tut.
- **Sprechen Sie mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter über Suchtmittel, bevor es Probleme gibt.** Denn Jugendliche hören ungern Ratschläge und Belehrungen von ihren Eltern.
- Haben Sie Bekannte oder Verwandte mit einem Suchtproblem? Machen Sie kein Tabuthema daraus. **Sucht ist**

**Gut informierte Kinder und Jugendliche sind besser dran.**

**keine Schande, Sucht ist eine Krankheit.** Vielleicht bietet sich dadurch eine gute Gelegenheit, über den Konsum von Alkohol oder anderen Drogen intensiv ins Gespräch zu kommen.

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch über Geld- und Glücksspiele. Erklären Sie ihm das Prinzip der Spiele: äußerst geringe Gewinnwahrscheinlichkeit bei äußerst hoher Wahrscheinlichkeit, viel Geld zu verlieren. Erklären Sie ihm auch, warum Glücksspiele besonders für Kinder und Jugendliche riskant sind: Jugendliche können sehr geschickt im Spiel und dabei aber auch sehr risikobereit sein. Sie glauben schnell, dass sie den Spielausgang durch ihre Fähigkeiten

**Sucht ist keine Schande, Sucht ist eine Krankheit.**

beeinflussen können. **Erklären Sie Ihrem Kind den Unterschied zwischen Geschicklichkeit und Glück, denn Geschicklichkeit lässt sich trainieren, Glück nicht!** Hilfreich kann auch das Ausprobieren von Glücksspielen am Familientisch sein, z. B. Spiel-Roulette mit Plastik-Chips.

#### **Für Jugendliche gut zu wissen:**

- Kinder und Jugendliche befinden sich noch im Wachstum, die Organe sind noch nicht ausgereift und das Gehirn ist – besonders in der Pubertät – in einem sensiblen Umbauprozess. Der Körper reagiert empfindlicher und kann viele Stoffe noch nicht so gut verarbeiten. **Je jünger ein Mensch ist, desto schwerer fällt es dem Körper, Medikamente, Alkohol und andere Substanzen abzubauen.**
- Vorsicht bei süßen Mixgetränken, z. B. den sogenannten Alkopops: Der enthaltene Alkohol wird schwächer wahrgenommen. Man trinkt leicht zu viel davon.
- **Hände weg von Spirituosen! Sie sind nicht umsonst erst ab 18 Jahren erlaubt.** Alkoholvergiftungen bei Jugendlichen entstehen meist durch den Konsum von Hochprozentigem (gemixt oder pur), vor allem wenn viel in wenig Zeit getrunken wird. Denn hierbei werden in kurzer Zeit große Mengen Alkohol aufgenommen, die entsprechende Wirkung erfolgt ganz plötzlich und ein Maßhalten wird unmöglich. Auch beim Trinken aus der Flasche und im Gehen lässt sich die aufgenommene Alkoholmenge häufig nicht mehr kontrollieren.
- Alkoholkonsum senkt die Hemmschwelle und erhöht dadurch die Gefahr, Täter/-in oder Opfer von Straftaten zu werden. Die meisten Streitereien mit körperlicher Gewalt passieren unter der Einwirkung von Alkohol.

- **Betrunkene Menschen werden leichter Täter/-in oder Opfer sexueller Übergriffe.**
- Ebenso kann Alkohol zu riskantem Sexualverhalten führen: Das kann eine ungewollte Schwangerschaft oder Sexuallykrankheiten nach sich ziehen.
- **Nichts zu suchen haben Alkohol oder illegale Substanzen im Straßenverkehr** – auch nicht auf dem Fahrrad – und auf keinen Fall am Baggersee oder im Schwimmbad. Nicht bei Freunden/-innen im Auto mitfahren, wenn Suchtmittel im Spiel sind.
- Jugendliche ab 14 Jahren, die alkoholisiert oder unter Einfluss von Cannabis (oder anderen illegalen Substanzen) von der Polizei kontrolliert werden, müssen mit einem Eintrag bei der Führerscheinstelle rechnen. Dies kann für den Erwerb des KfZ-Führerscheins eine kostspielige und aufwändige medizinisch-psychologische Untersuchung (MPU) erforderlich machen. Eine mögliche Suchtentwicklung ist für eine/n 16-Jährige/n sehr weit weg. Der Gedanke, den Führerscheinwerb zu riskieren, ist deutlich greifbarer.
- Tabakrauch verfärbt die Zähne. Auch das ist eine greifbare Konsequenz.

## Orientierung geben, Regeln aushandeln

Für Eltern ist es nicht immer einfach, mit Jugendlichen Vereinbarungen zu treffen und dabei konsequent zu bleiben. Doch das ist wichtig. Denn trotz allen Protestes brauchen und wollen Kinder und Jugendliche Unterstützung und Orientierung. Sie orientieren sich mehr an der Meinung und Haltung ihrer Eltern als es oft den Anschein haben mag.

Vereinbaren Sie mit Ihrem Sohn bzw. Ihrer Tochter, welche Regeln in Bezug auf Alkohol gelten und wo „rote“ Linien sind. Da sich Regeln am Alter orientieren, lohnt es sich, diese immer wieder zu überprüfen und ggf. neu auszuhandeln. Wichtig dabei ist, dass Ihr Kind die Grenzen, die Sie setzen, versteht. Erklären Sie ihm deshalb die Hintergründe und beziehen Sie dabei auch die Bedürfnisse und Wünsche Ihres Kindes ein. **Grenzen müssen erklärt, aber nicht diskutiert werden.**

**Kinder und Jugendliche sind auf Orientierung und eine klare Haltung angewiesen.**

### Folgendes sollten Sie im Blick behalten:

- Es gilt das **Jugendschutzgesetz**: kein hochprozentiger Alkohol (Wodka, Cognac, Liköre etc.) und keine spirituo-

senhaltigen Getränke (Eierlikör, Mixgetränke etc.) unter 18 Jahren; kein Bier, Wein und Sekt unter 16 Jahren. Zigaretten, Shishas, E-Zigaretten, Wasserpfeifen (egal ob mit oder ohne Nikotin) sind unter 18 Jahren verboten.

- Plant Ihr Sohn oder Ihre Tochter eine Party, zu der auch Jugendliche unter 16 Jahren kommen? Lehnen Sie Alkohol bei dem Fest ab und unterstützen Sie Ihr Kind bei der Organisation eines gelungenen alkoholfreien Festes. Absprachen mit anderen Eltern können hilfreich sein.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht zuhause rauchen oder Drogen konsumieren.
- Treffen Sie **klare Absprachen zu Ausgehzeiten**. Klären Sie gemeinsam, wie die Heimfahrt nach dem Discobesuch oder der Party organisiert wird. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, holen Sie es gegebenenfalls von der Diskothek oder einem Konzert ab. Auch hier lohnen sich Absprachen mit anderen Eltern oft. Fragen Sie Ihr Kind am nächsten Tag, wie es bei der Party war und wie es ihm gefallen hat. Jugendliche berichten oft ungern. Zeigen Sie dennoch Interesse, vielleicht entsteht dabei ein guter Austausch.
- **Stellen Sie klar, dass ein Regelbruch Konsequenzen hat und welche das sind.** Sie zeigen Ihrem Kind damit, dass Ihnen sein Verhalten nicht egal ist, dass Sie Verlässlichkeit einfordern und dass Sie selbst zu Vereinbarungen stehen. Konsequenzen sollten im direkten

**Ohne Vertrauen geht es nicht. Kinder und Jugendliche müssen lernen, eigenverantwortlich zu handeln.**

Zusammenhang mit dem Regelbruch stehen. Überlegen Sie sich vor dem Gespräch, was angemessen und realistisch ist und was Sie wirklich bereit sind, durchzuhalten.

**Beispiel:** Tom hält die Vereinbarung zur Ausgehzeit nicht ein, er kommt eine Stunde zu spät nach Hause. El-

ternteil: „Tom, wir haben eine Absprache getroffen und du hast dich nicht daran gehalten. Das möchte ich in Zukunft nicht mehr, denn ich will mich auf dich verlassen können. Wenn du noch einmal zu spät kommst, werde ich dir erst einmal nicht mehr erlauben, abends auszugehen.“

- **Ohne Vertrauen geht es nicht.** Kinder und Jugendliche müssen lernen, eigenverantwortlich zu handeln. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm Vertrauen schenken, wenn es sich an Vereinbarungen hält, beispielsweise wenn Sie Ihrem 14-jährigen Kind erlauben, zu einer Party zu gehen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie für Ihr Kind grundsätzlich telefonisch erreichbar sind.

## Aus gegebenem Anlass über Suchtmittel sprechen

**Wenn Ihr Kind bereits Erfahrungen mit Alkohol, Tabak oder illegalen Drogen macht, sollten Sie unbedingt darauf eingehen.** Dabei ist es natürlich ein Unterschied, ob ein 13-Jähriger oder ein 16-Jähriger Substanzen konsumiert und ob dies regelmäßig geschieht oder beim einmaligen Ausprobieren bleibt.

### Tabak

Wenn Sie Rauchen klar ablehnen und Ihrem Kind das immer wieder deutlich zeigen, ist die Gefahr deutlich geringer, dass es anfängt, regelmäßig zu rauchen – auch wenn Sie selbst Raucher/-in sind. Grundsätzliche Verbote helfen sicherlich nicht. **Hat Ihr Kind begonnen zu rauchen, ist es am besten, wenn es selbst den Entschluss fasst, wieder damit aufzuhören.** Geben Sie ihm konkrete Informationen über die gesundheitlichen Schäden des Tabakrauchs. Treffen Sie Vereinbarungen, vielleicht hilft auch die Aussicht auf eine Belohnung. Bleiben Sie auf jeden Fall im Kontakt darüber!

**Wenn Sie selbst rauchen: Sprechen Sie offen über Ihren Zigarettenkonsum.** Berichten Sie, wie es war, als Sie mit dem Rauchen begonnen haben, wie schwer es Ihnen nun fällt, damit aufzuhören und welche Nachteile Sie dadurch erfahren. Vielleicht können Sie das Gespräch als Motivation dafür nehmen, Ihr Rauchverhalten einzuschränken und beispielsweise in bestimmten Situationen auf das Rauchen verzichten. Eltern, die ihren eigenen Konsum einschränken, sind glaubwürdiger.

**Beispiel:** Tochter: „Du rauchst ja selber!“ Elternteil: „Ja, ich rauche regelmäßig und es fällt mir schwer, damit aufzuhören. Genau deswegen Sorge ich mich um dich und ich möchte nicht, dass du auch anfängst zu rauchen.“

### Alkohol

Alkohol ist ein Zellgift, deshalb wird vor dem täglichen und übermäßigen Konsum gewarnt. Dennoch ist er in unserer Gesellschaft sehr präsent und gehört zu vielen Anlässen dazu. Es geht nicht darum, ganz auf Alkohol zu verzichten, sondern so spät wie möglich mit dem Konsum zu beginnen und dann einen gesunden Umgang damit zu erlernen.

Mit folgenden Maßnahmen können Sie das bei Ihrer Tochter bzw. Ihrem Sohn unterstützen:

- Die ersten Erfahrungen mit Alkohol sollten besprochen werden. Fragen Sie nach, was Ihr Kind erlebt hat und was die Beweggründe für den Konsum waren.
- **Nehmen Sie eine klare und verbindliche Haltung ein.** Wenn sie den Eindruck haben, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn zu früh oder zu viel Alkohol trinkt, dann schauen Sie nicht darüber hinweg! Auch wenn Jugendliche genervt reagieren und wenn sie sich nicht an alle Regeln halten, macht es doch einen Unterschied, ob Sie den Konsum tolerieren oder ob Sie klar sagen: „Ich möchte nicht, dass du so viel trinkst.“
- Sollten Sie den Eindruck haben, dass im Freundeskreis Ihres Kindes viel Alkohol getrunken wird, sprechen Sie das an. Reden Sie nicht pauschal schlecht über die Freunde/-innen Ihres Kindes, denn sie sind wichtig für Ihr Kind. Kritisieren Sie nur das konkrete Verhalten. Unterstützen Sie Ihr Kind gegebenenfalls dabei, Freundschaften zu finden, in denen Suchtmittelkonsum keine so große Rolle spielt.
- **Jugendliche erwarten eine Reaktion von ihren Eltern, wenn sie zu viel Alkohol getrunken haben.** Wenn Sie Ihr Kind zum ersten Mal betrunken erleben, prüfen Sie zuerst, wie stark alkoholisiert es ist und ob es Hilfe braucht. Sprechen Sie es an, sobald es wieder nüchtern ist. Fragen Sie

**Jugendliche erwarten eine Reaktion von ihren Eltern, wenn sie zu viel Alkohol getrunken haben.**

nach, wie es ihm geht, wie es zu dem Rausch gekommen ist und lassen Sie es von seinen Erfahrungen erzählen. Es kann sein, dass es von der Situation überfordert war, von Freunden überredet wurde, es die Alkoholwirkung falsch eingeschätzt und selbst nicht mit den Folgen gerechnet hatte.

Erklären Sie nochmals Wirkung und Gefahr des Alkoholkonsums. Ist Ihr Kind 16 Jahre oder älter, besprechen Sie mit ihm Strategien, wie es künftig seinen Alkoholkonsum eingrenzen kann. Zeigen Sie deutlich Ihren Standpunkt und vereinbaren Sie mit Ihrem Kind klare altersgemäße Regeln. Kündigen Sie die Konsequenzen eines Regelbruchs an.

- **Ihr Kind kommt trotz entsprechender Absprachen wiederholt betrunken nach Hause:** Äußern Sie Ihre Meinung, zeigen Sie Ihre Haltung dazu. Übernehmen Sie keinerlei Verantwortung für sein Handeln. Schreiben Sie zum Beispiel keine Entschuldigung für die Schule,



waschen Sie keine verschmutzte Kleidung. Suchen Sie immer wieder das Gespräch, kritisieren Sie das Verhalten und setzen Sie angekündigte Konsequenzen zeitnah um.

### Illegale Substanzen

Wenn Sie erfahren, dass Ihr Kind Cannabis konsumiert, sollten Sie nicht gleich in Panik verfallen. Der Konsum kann eine vorübergehende Phase sein, die Ihr Kind selbst wieder beendet.

Informieren Sie sich über die Substanzen, die Ihr Kind konsumiert und geben Sie die Informationen an Ihr Kind weiter. Zeigen Sie ihm auch entsprechende Internetseiten für Jugendliche, dort gibt es wertvolle Informationen in einer für Jugendliche ansprechenden Weise.

Teilen Sie Ihrem Kind mit, dass Sie nicht möchten, dass es diese Substanzen konsumiert, z. B. so:

- „Ich kann verstehen, dass dir der Konsum und deine Freunde wichtig sind. Aber ich mache mir Sorgen, weil...“
- „Ich kann deinen Konsum nicht kontrollieren. Aber du sollst wissen, dass es mir sehr wichtig ist, dass du diese Substanzen nicht konsumierst, weil ich sehe, wie du dir damit schadest (z. B.: Ich habe bemerkt, dass du schlecht aussiehst und oft müde und teilnahmslos bist, dass du Schwierigkeiten in der Schule hast).“

Jugendliche zeigen in solchen Gesprächen häufig Widerstand. **Bleiben Sie dran, auch wenn Sie zurückgewiesen werden:**

- Sohn: „Du hast echt keine Ahnung! Das machen doch alle.“ Elternteil: „Das stimmt nicht. Das tun nicht alle. Und die anderen sind nicht mein Kind. Ich mache mir Sorgen um dich und es ist mir wichtig, dass es dir gut geht und dass du dich gesund entwickeln kannst.“
- Tochter: „Lass mich in Ruhe. Mit dir kann man doch eh nicht reden.“ Elternteil: „Mir ist es wichtig, zu erfahren, wie es dir geht. Was macht es schwierig und was würde dir helfen, damit wir besser miteinander reden können? Lass uns gemeinsam Lösungen finden.“

Wenn Ihr Kind abstreitet, dass es illegale Substanzen konsumiert, versuchen Sie nicht, Beweise anzuführen. Sprechen Sie besser über die mit dem Konsum einhergehenden Veränderungen, z. B. Schwierigkeiten in der Schule, ständige Müdigkeit, Vernachlässigen der Freizeitaktivitäten. Fragen

Sie, wie es zu diesen Veränderungen gekommen ist und was Ihrem Kind helfen kann. Sprechen Sie das Thema zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal an. Falls Sie unsicher sind oder wenn Sie im Kontakt zu Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter nicht weiterkommen, suchen Sie eine Beratungsstelle auf.

### Das sollten Sie nicht tun:

- Zimmer oder Taschen durchsuchen: Damit zerstören Sie das Vertrauensverhältnis. Auch Kinder haben eine Privatsphäre!
- Harte Strafen, nicht nachvollziehbare Verbote. Sie führen eher zu Widerstand und Heimlichkeiten.
- Strenger Hausarrest oder rigorose Ausgehverbote: Das belastet die sozialen Kontakte Ihres Kindes und führt ebenfalls zu Widerstand.
- Vorwürfe und Beschuldigungen: Sie wecken eher Gegenwehr und Aggression oder führen zu Rückzug.

**Hilfreicher sind das Gespräch und das gemeinsame Aushandeln von Absprachen, auch wenn das oftmals mühsam ist.**

## Miteinander reden

Mit Jugendlichen unangenehme Themen zu besprechen, ist nicht einfach. Vielleicht ist Ihr Sohn oder Ihre Tochter Ihnen gegenüber sehr kritisch und fährt schnell aus der Haut oder zieht sich ganz zurück. Es ist nicht immer leicht, das auszuhalten und sich dem zu stellen. Tun Sie es trotzdem und bleiben Sie dran:

- Wählen Sie einen guten Zeitpunkt für das Gespräch. Am besten, wenn ausreichend Zeit und Ruhe ist, wenn sich der eigene Ärger (beispielsweise über einen Regelbruch oder wiederholten Alkohol- oder Drogenkonsum) gelegt hat und Sie sich selbst möglichst ausgeglichen und ruhig fühlen.
- Sprechen Sie von sich selbst. Sagen Sie möglichst in Ruhe, was Sie beschäftigt und worüber Sie sich sorgen. Sprechen Sie offen über Ihre Bedenken, ohne Vorhaltungen zu machen.
- **Vermeiden Sie Anschuldigungen.** Fragen Sie Ihr Kind erst einmal, was los war und hören Sie zu.

- Wenn Ihr Kind abweisend oder aggressiv reagiert, lassen Sie sich nicht provozieren. Bedenken Sie, dass auch dies ein Ausdruck von Unsicherheit und Scham sein kann und versuchen Sie, ruhig und wertschätzend zu bleiben.
- **Jugendliche wollen auf Augenhöhe diskutieren, auch um ihre eigene Haltung zu finden.** Mit sachlichen Informationen und der Anregung, sich eine eigene Meinung zu bilden, erreichen Sie Ihr Kind sicherlich besser.
- Informieren Sie sich vor dem Gespräch über die Substanz, die Ihr Kind konsumiert und deren Wirkung und Risiken. Geben Sie diese Informationen an Ihr Kind weiter. Ziel sollte sein, dass Ihr Kind von sich aus sein Verhalten prüfen und ändern möchte.
- Zeigen Sie Interesse am Konsumverhalten Ihres Kindes, auch an den Vorteilen, die es dazu nennt. Fragen Sie, ohne gegenzuhalten, welche Bedeutung und welchen Reiz der Konsum für Ihren Sohn oder Ihre Tochter hat. Seien Sie an der Meinung Ihres Kindes interessiert und nehmen Sie seine Aussagen ernst.
- Bieten Sie an, gemeinsam nach Alternativen für den Substanzkonsum oder nach Kompromissen zu suchen.
- Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass es selbst Verantwortung für seinen Konsum übernehmen muss, es aber jederzeit Rückhalt und Unterstützung bei Ihnen findet.
- **Lassen Sie Alkohol, Tabak und illegale Drogen nicht zum einzigen Thema Ihrer Gespräche werden.** Sprechen Sie auch andere Themen an. Wie ist es in der Schule? Wie fühlt sich Ihre Tochter/Ihr Sohn im Freundeskreis? Was könnte besser laufen und was könnte helfen?
- Vergessen Sie nicht, auch positive Dinge anzusprechen und Anerkennung zu zeigen. Vielleicht überlegen Sie sich vorher drei Dinge, die Ihr Kind gut macht, und teilen ihm diese im Gespräch mit.
- Wenn das Gespräch nicht zu Ihrer Zufriedenheit verlaufen ist, gehen Sie zu einem anderen Zeitpunkt erneut auf Ihren Sohn oder Ihre Tochter zu. **Versuchen Sie, in Kontakt zu bleiben, auch wenn Sie zurückgewiesen werden und es mühsam ist.** Holen Sie sich gegebenenfalls Hilfe.

**Sprechen Sie offen über Ihre Bedenken, ohne Vorhaltungen zu machen.**

**Sprechen Sie auch Dinge an, die Ihr Kind gut macht und zeigen Sie ihm Ihre Anerkennung.**

## Woran erkenne ich, dass mein Kind ernsthafte Probleme mit Suchtmitteln hat?

Wenn...

- Ihr Kind unter 16 Jahren Alkohol trinkt, Zigaretten oder Cannabis raucht, sollten Sie besonders aufmerksam sein,
- es nicht beim gelegentlichen Ausprobieren bleibt, sondern Ihr Kind über einen längeren Zeitraum täglich Alkohol, Tabak oder illegale Substanzen konsumiert,
- Ihr Kind immer weniger Interessen verfolgt und der Konsum immer mehr in den Mittelpunkt rückt,
- es für sich alleine konsumiert,
- sich der Freundeskreis auf Mitkonsumenten/-innen reduziert oder sich Ihre Tochter bzw. Ihr Sohn zunehmend isoliert und zudem vielleicht Schwierigkeiten in der Schule oder der Berufsausbildung hat,

... **dann** geht es nicht mehr um ein gemeinschaftliches Abenteuer oder den Spaß am Rausch. Dann versucht ihr Kind vermutlich, durch den Konsum Belastungen, Hemmungen oder Ängste abzubauen oder Langeweile und Leere zu bekämpfen. Dann besteht die Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung.

## Rat und Hilfe

Wenn Jugendliche massive Probleme mit Alkohol oder illegalen Substanzen haben, fühlen sich Eltern oft hilflos und kommen schnell an die Grenze ihrer eigenen Belastbarkeit.

**Es geht nicht um Schuld und es geht nicht um richtig oder falsch.**

Oft haben sie den Eindruck, gar nicht mehr an ihr Kind heranzukommen und es taucht die Frage auf: „Was habe ich falsch gemacht?“ **Aber es geht nicht um richtig oder falsch und es geht auch nicht um Schuld.** Vielmehr

geht es darum, gemeinsam Lösungswege zu suchen und herauszufinden, was dem Kind hilft und was den Eltern hilft.

**Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen oder unsicher sind und Fragen haben, dann zögern Sie nicht, sich Unterstützung zu suchen.** Letztendlich muss Ihr Kind seinen Suchtmittelkonsum selbst ändern. In Familiensystemen wirkt sich aber eine Veränderung des einen häufig auch auf den anderen aus. Daher könnte es Ihrem Kind eventuell helfen, wenn Sie sich beraten oder anderweitig unterstützen lassen. Hilfe gibt es zum Beispiel bei einer Suchtberatungsstelle oder einer Jugend- und Drogenberatungsstelle. Die Beratung ist in der Regel kostenlos und es gilt die gesetzliche Schweigepflicht.

## Verwendete Literatur und Literaturempfehlungen

- **Kuttler, H.;** Schmider, F. (2011): Filmriss, Koma, Suchtgefahren? Wie Eltern ihr Kind schützen können. Bonn: BALANCE buch + medien verlag.
- **Mienert, M.** (2008): Total Diffus: Erwachsenwerden in der jugendlichen Gesellschaft. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- **Schiffer, D.** (1993/vollständig überarbeitete Auflage 2014): Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde. Anstiftung gegen Sucht und Selbstzerstörung bei Kindern und Jugendlichen. Weinheim Basel: Beltz Verlag.

## Beratungsstellen

Vielerorts gibt es (Sucht-)beratungsstellen, zu finden z. B. unter:

- [www.agj-freiburg.de](http://www.agj-freiburg.de): Beratungsstellen im Gebiet der Erzdiözese Freiburg
- [www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme](http://www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme): Suchtberatungsstellen sind nach Bundesländern gruppiert
- [www.caritas.de/adressen](http://www.caritas.de/adressen): Beratungsstellen des Caritasverbandes bundesweit
- [www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe](http://www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe): Adressen von Beratungsstellen mit unterschiedlichen Schwerpunkten in Ihrer Nähe
- [www.schulpsychologie.de](http://www.schulpsychologie.de): Adressen von schulpsychologischen Beratungsstellen in Ihrer Nähe

## Beratung am Telefon und per E-Mail

- [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de): anonyme Telefon- und E-Mail-Beratung für Jugendliche: 116 111
- Elterntelefon der Nummer gegen Kummer e. V. – Kostenlose und anonyme Telefonberatung für Eltern: 0800 1110550
- [www.caritas.de/onlineberatung](http://www.caritas.de/onlineberatung) und [www.bke.de](http://www.bke.de): Online-Beratung für Eltern sowie für Kinder und Jugendliche

## Weitere Informationen im Internet

Internetportale der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA):

- [www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de): vielfältige Informationen für Eltern

- [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de): ausführliche Informationen für Erwachsene zum Thema Alkohol und ausführliche Tipps speziell für Eltern
- [www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info): Informationen über Alkohol speziell für Jugendliche
- [www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de): Informationen und Anregungen für Jugendliche
- [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de): Informationen für Erwachsene zum Thema Rauchen
- [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info): Informationen für Jugendliche
- [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de): ausführliche Informationen für Jugendliche über Alkohol und illegale Drogen
- [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de): Informationen über Glücksspiel



## ElternWissen

Erziehung ist eine große Herausforderung. ElternWissen ist eine Schriftenreihe für Eltern: Sie unterstützt diese in ihrer erzieherischen Aufgabe und bietet Orientierung zu bestimmten Fragen des Kinder- und Jugendschutzes. Die einzelnen Themenhefte umfassen 16 bis 24 Seiten. Autorinnen und Autoren sind Experten/-innen des Kinder- und Jugendschutzes beziehungsweise des entsprechenden Themengebietes. Herausgeber von ElternWissen ist der AGJ-Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e.V.

Die Broschüren eignen sich hervorragend als Begleitmaterial für Elternseminare.

### Bestellung

Sie können die Hefen auch online bestellen. Wir verschicken Gruppensätze ab 20 Stück gerne kostenlos. Bitte verwenden Sie hierfür dieses [bestellung@agj-freiburg.de](mailto:bestellung@agj-freiburg.de). Einzelhefte verschicken wir nicht. Alle Ausgaben finden Sie auf dieser Website zum Herunterladen. Bei Fragen zur Schriftenreihe wenden Sie sich an: Corinna Schmitt [corinna.schmitt@agj-freiburg.de](mailto:corinna.schmitt@agj-freiburg.de) oder 0761 21897-43.

Geeignete Referenten/-innen zu bestimmten Themen finden Sie bei den entsprechenden Themenheften. Zudem bietet der AGJ-Fachverband Fortbildungen für Fachkräfte in Jugendhilfe und Schule zu bestimmten Themen des Kinder- und Jugendschutzes an. > [Fortbildungen](#)

### NEU: Nr. 15 Rituale – Inseln der Verlässlichkeit

Das alljährliche Weihnachtsfest, die Schultüte zum Schuleintritt, die Fangesänge im Fußballstadion oder das Kita-Sommerfest? Wozu brauchen wir das? Die Antwort ist einfach: Wir brauchen Rituale. Und Kinder brauchen sie ganz besonders.  
Mehr zum Themaheft: [Rituale >>>](#)

Erziehung ist eine große Herausforderung. Die Schriftenreihe ElternWissen unterstützt Sie dabei und bietet Orientierung zu wichtigen Themen. Wir verschicken Gruppensätze ab 20 Stück. Weiter Informationen sowie alle erschienenen Ausgaben finden Sie auf unserer Website als pdf-Datei zum Herunterladen:

<https://www.agj-freiburg.de/kinder-jugendschutz/alternwissen>

## Themen

- Nr. 1 Web 2.0\*
- Nr. 2 Suchtmittel\*
- Nr. 3 Muss Strafe sein?\*
- Nr. 4 Rechtsextremismus\*
- Nr. 5 Sexuelle Gewalt unter Jugendlichen
- Nr. 6 Facebook & Co.
- Nr. 7 Wege in den Beruf
- Nr. 8 Trauer bei Kindern und Jugendlichen
- Nr. 9 Stress bei Kindern und Jugendlichen
- Nr. 10 Selbstverletzendes Verhalten
- Nr. 11 Wenn Eltern sich trennen...
- Nr. 12 ADHS
- Nr. 13 Mobbing
- Nr. 14 Smartphone
- Nr. 15 Rituale – Inseln der Verlässlichkeit
- Nr. 16 Alkohol, Cannabis & Co.

\* Printversion vergriffen

Die Ausgaben der Reihe ElternWissen sind digital verfügbar unter: [www.agj-elternwissen.de](http://www.agj-elternwissen.de)

## Kooperationspartner

