



Kinder und Jugendliche werden nicht aus heiterem Himmel süchtig. Sucht hat immer eine Vorgeschichte. Oft ist diese Vorgeschichte schon sehr lang und beginnt, wenn kaum jemand daran denkt, dass sein Kind mit Drogen in Kontakt kommen könnte. Ursachen, die Jugendliche – manchmal auch Kinder – irgendwann zu Alkohol, Nikotin, Medikamenten, Drogen oder anderen Suchtmitteln greifen lassen, entstehen meist schon in der Kindheit. Alle, die mit Kindern zu tun haben, besonders natürlich Väter und Mütter, können viel dafür tun, dass Kinder stark werden – zu stark für Drogen.

*Wir können
viel dagegen tun,
dass Kinder
süchtig werden.*

Hinweis:

Diese Broschüre ist Teil einer dreiteiligen Broschürenreihe. Sollte Ihnen nur dieser eine Teil vorliegen, können Sie die jeweils fehlenden Exemplare unter einer der u. a. Bestellnummern anfordern.

Elternbroschüre zur Suchtprävention 1:
Bestell-Nr. 33711000

Elternbroschüre zur Suchtprävention 2:
Bestell-Nr. 33712000

Elternbroschüre zur Suchtprävention 3:
Bestell-Nr. 33713000

Die Gesamtreihe erhalten Sie unter der
Bestell-Nr. 33710000

per Post
BZgA
51101 Köln

per Telefax
02 21/89 92-257

per E-Mail
order@bzga.de

oder auch über das Online-Bestellsystem
unter www.bzga.de

Nutzen Sie unsere weiteren Informationen,
die Sie kostenlos bekommen:

„Raucht mein Kind?“
Ein Ratgeber für Eltern
Bestell-Nr. 31604000

„Alkohol – reden wir drüber“
Ein Ratgeber für Eltern
Bestell-Nr. 32101900

„Unsere Kinder“ – Eine Broschüre für Eltern
mit Kindern im Alter von 1 – 6 Jahren über
gesunde Entwicklung bis zum Schulalter.
Bestell-Nr. 11070000

„Kinderspiele“ – Spielanregungen für Eltern
mit Kleinkindern.
Bestell-Nr. 11060000

„Materialien zur Suchtprävention“ – Diese
Broschüre enthält eine Übersicht über das
aktuelle Materialangebot der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung.
Bestell-Nr. 33110100

Info-Telefon zur Suchtvorbeugung:
02 21-89 20 31 *

Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr
und Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr

* Kostenpflichtig. Es gilt der Preis entsprechend der
Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das
Kölner Ortsnetz.

Sucht & Drogen Hotline:
0 18 05- 31 30 31 *

Montag bis Sonntag von 0.00 bis 24.00 Uhr

* 0,14 €/min. a.d. Festnetz, andere Mobilfunkpreise
möglich. (Dieser Dienst wird unterstützt von NEXT ID)

Impressum:

Eine Broschürenreihe der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag
des Bundesministeriums für Gesundheit

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos
abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf
durch die Empfängerin/den Empfänger oder
Dritte bestimmt.

Alle Rechte vorbehalten.

Konzept, Text und Gestaltung:
Projekt-PR Gesellschaft für Öffentlichkeits-
arbeit mbH, Bonn/C. Padberg

Fotos: Buss & Ehrlicke; Donka Müller (Titel);
Eric Bach Superbild (S. 9)

Illustrationen: C. Padberg

Druck: Rasch, Bramsche

15.50.05.09



Schritte in ein unabhängiges Leben

„Früh übt sich, wer ein unabhängiges Leben führen will.“ Die Fachleute für Suchtvorbeugung sind sich heute einig: Eltern können gerade dann am wirksamsten einer späteren Suchtgefährdung ihrer Kinder vorbeugen, wenn sie eigentlich denken, dass Drogen und Sucht noch gar nichts mit ihren Kindern zu tun haben: in Kindheit und frühem Jugendalter. Schon jetzt kommt es darauf an, Kindern so viel Sicherheit und Geborgenheit zu geben, dass sie die vielen kleinen und großen Schritte in ein unabhängiges Leben wagen.

Eltern und andere Erwachsene bilden einen wesentlichen Teil des Umfelds, in dem sich Persönlichkeit und Verhaltensweisen des Kindes entwickeln. Sie können bei ihm wichtige Grundlagen für ein eigenständiges, unabhängiges Leben – ohne Drogen und Sucht – legen, je früher desto besser und wirksamer.

Das ist keine leichte Aufgabe. Viele Hinweise, Anregungen und Anforderungen, die zunächst sehr einleuchtend und klar erscheinen, lassen sich im Familien- und Erziehungsalltag dann nur schwer umsetzen. Oft ist auch in dieser Broschüre der Idealfall geschildert. Das heißt aber nicht, dass dies die Messlatte für „gute“ Eltern oder die „richtige“ Erziehung ist.

Verstehen Sie die Broschüre als Anregung, sich mit Ihrer Familiensituation unter dem Blickwinkel der Suchtvorbeugung zu beschäftigen. Patentrezepte bietet sie nicht. Schon deshalb, weil Kinder – und die Familien, in denen sie leben – viel zu unterschiedlich sind.

Suchtvorbeugung ist ein Weg der vielen kleinen Schritte. Wenn die Broschüre Ihnen auf diesem Weg hier und da Hilfestellung und Orientierung bieten kann, Ihnen dabei hilft, die Situation richtig einzuschätzen, freuen wir uns.



Diese Broschüre bietet Ihnen:

- Informationen zur Situation und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen;
- Erkenntnisse zur Suchtvorbeugung, die den Blick für die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern schärfen (ohne dass Eltern sich

zu „Experten“ für Suchtvorbeugung heranbilden müssen);

- vor allem aber: Ermutigung, Kinder „stark“ zu machen – zu stark für Drogen.



Warum gibt es drei Broschüren?

Die beiden ersten Broschüren widmen sich unterschiedlichen Themen, die jeweils für Eltern von Kindern bestimmter Altersgruppen besonders wichtig sind:

■
Die Broschüre „Wir können viel dagegen tun, dass Kinder süchtig werden“ beschäftigt sich mit Fragen von Suchtursachen und Suchtvorbeugung und richtet sich insbesondere – aber nicht nur – an Eltern von Kindern vor der Pubertät. Im Mittelpunkt steht hier die Frage, inwieweit Eltern durch ihr Verhalten suchtvorbeugend wirken können.

■
Die Broschüre „Ich will mein Kind vor Drogen schützen“ wendet sich an Eltern, deren Kinder in oder nach der Pubertät beginnen, eigene Wege zu gehen. Dies ist die Zeit, in der Jugendliche mit Drogen in Berührung kommen.

■
Die dritte Broschüre informiert über „Suchtmittel, Behandlungsmöglichkeiten, Beratungsstellen“; hier findet sich eine Vielzahl von Sachinformationen zu diesen Themen. Besonders wichtig:

die Hinweise auf die vielfältigen Möglichkeiten, sich Hilfe und Beratung zu holen, wenn man selbst nicht mehr weiterweiß.

Sucht hat viele Gesichter

Die hoffnungslosen Augen eines heroinabhängigen Mädchens, das Pressefoto des jungen Mannes, der nach einer Überdosis tot auf der Bahnhofstoilette gefunden wurde – Bilder, die jedem sofort vor Augen stehen, wenn's um das Thema Sucht und Drogen geht. Sie spiegeln aber nur einen kleinen Ausschnitt der Wirklichkeit wider: Sucht hat viele Gesichter, ängstigende und mitleid-erregende, aber auch bunte und harmlose Gesichter – scheinbar. Nach Gummibärchen ist noch niemand süchtig geworden. Aber Schokolade, Bonbons, Kekse – oder auch Gummibärchen – waren vielleicht manches Mal der Wegbereiter in ein abhängiges Leben: dann, wenn sie nicht nur ein gelegentlicher, wohlschmeckender Genuss für ein Kind sind, sondern der mehr oder minder ständige und unkontrollierte Ersatz für menschliche Zuwendung, Lob oder Trost.

Der Blick vieler Eltern ist auf die ängstigende, von Zeitungen und Fernsehen oft spektakulär dargestellte Seite des Problems gerichtet. Eltern fragen sich, welche Drogen bedrohen mein Kind, wie wirken sie, wie kann ich mein Kind schützen? Viel wichtiger ist es aber, sich zu fragen, warum greifen junge (und auch erwachsene) Menschen zu Suchtmitteln wie Alkohol, Medikamenten, Nikotin oder Drogen? Sucht entwickelt sich nämlich nicht nur als Abhängigkeit von den sogenannten harten, verbotenen (illegalen) Drogen wie Heroin oder Kokain.

Um zu verstehen, wie Sucht entsteht, muss man die Aufmerksamkeit von den Drogen und anderen Suchtmitteln lösen. Vielmehr sollte man den Blick auf die Lebenssituation, die Entstehungsbedingungen richten, in denen sich Suchtverhalten entwickeln kann.

Am Anfang steht der Wunsch, sich wohl zu fühlen

Sucht hat zunächst mit einem Wunsch zu tun, den jeder hat: sich wohl oder besser zu fühlen. Die meisten verschaffen sich ganz bewusst Wohlbefinden: das wohlige Gefühl der Sättigung durch Essen und Trinken, Erfolgserlebnisse durch Arbeit, Besserung durch Medikamente, Entspannung oder Anregung durch Alkohol oder Nikotin.

Bei einigen Menschen verändert sich mit der Zeit die Bedeutung solcher „liebgewordenen Gewohnheiten“ (z. B. das entspannende Gläschen Wein am Abend) oder die Bedeutung der Befriedigung eines alltäglichen Bedürfnisses (z. B. das Hungerstillen durch Essen).

Von der „liebgewordenen Gewohnheit“ zum „Trostspender“

Bei der Ess-Sucht ist es zum Beispiel so, dass jemand zunächst bemerkt, dass Essen nicht nur den Hunger stillt, sondern auch sonst „gut tut“: Es tröstet über Enttäuschungen und Frustrationen hinweg, besonders dann, wenn „Trost“ bei anderen nicht zu finden ist.

Mit der Zeit verdrängt die erstrebte „Tröstung“ immer mehr den echten Hunger als Anlass des Essens: Man isst, wenn man wieder eine Frustration erlebt hat – auch wenn der Körper eigentlich keine Nahrung braucht. Und man isst so lange, wie man sich hierdurch irgendwie „besser“ fühlt, bis der Körper die „Überfütterung“ schließlich doch in Unwohlsein und vielleicht sogar Erbrechen spüren lässt.

Essen als Ersatz für Zuwendung, Mitgefühl, Trost verselbständigt sich weitgehend vom „normalen“ Zweck des Essens.

Der Zwang zur höheren Dosis

Bei stoffgebundener Sucht, zum Beispiel bei Alkoholabhängigkeit, wird die Sucht dadurch in Gang gehalten oder gesteigert, dass der Körper mit der Zeit eine immer größere Menge des Stoffes verträgt. Er gewöhnt sich sogar daran. Der Süchtige braucht also eine immer größere Dosis, um sein Wohlfühl herzustellen, ohne zunächst die Kehrseite zu spüren. Ein derartig schnell und intensiv „belohntes“ Verhalten ist nur sehr schwer – durch den Süchtigen oder von außen – zu ändern. Mit fortdauernder Dosissteigerung wird das anfängliche Wohlfühl schließlich immer schwächer. Die Drogeneinnahme wird jetzt schon deshalb benötigt, um Entzugserscheinungen zu vermeiden. Die Fachleute bezeichnen dies mit dem Begriff der körperlichen Abhängigkeit.

Durch das Suchtverhalten und die damit verbundenen körperlichen wie seelischen Auswirkungen auf den Betroffenen wird für ihn meist die „echte“ Bedürfnisbefriedigung immer schwerer erreichbar.

Körperliche Schwächung, schlechtes Aussehen, „befremdliches“ Verhalten des Süchtigen lassen die Menschen, von denen er Liebe und Zuwendung (nicht: Mitleid) benötigt, noch weiter auf Distanz gehen. Was liegt näher, als sich mit dem so viel leichter erreichbaren „Liebes-Ersatz“ zufrieden zu geben? Die Ersatzbefriedigung wird immer verführerischer.

Körperliche und psychische Abhängigkeit

Die körperliche Abhängigkeit kann bei den meisten Suchtmitteln relativ schnell überwunden werden: so wie sich der Körper an Alkohol gewöhnt, kann er auch wieder entwöhnt werden.

Die Entstehung einer körperlichen Abhängigkeit hängt vom jeweiligen Suchtmittel ab. Körperliche Abhängigkeit ist stets mit dem Auftreten von Entzugssymptomen verbunden, wenn das Suchtmittel abgesetzt wird.

Mehr Probleme macht die dem Suchtverhalten zugrundeliegende psychische Abhängigkeit. Sie besteht dann, wenn ein unbezwingbares Verlangen danach besteht, eine Droge ständig und wiederholt einzunehmen: sei es als Ersatzbefriedigung für unerfüllte Bedürfnisse, sei es als Ausgleich für mangelndes Selbstvertrauen oder um sich unangenehmen Situationen und Gefühlen zu entziehen. Psychische Abhängigkeit ist bei allen Formen von Suchtverhalten gegeben.

Stoffgebundene und stoffungebundene Sucht

Sucht tritt keineswegs nur in Form etwa von Alkohol-, Rauschgift- oder Medikamentenmissbrauch auf, also als „stoffgebundene“ Sucht. Sucht kann ganz anders in Erscheinung treten, etwa als Spielsucht oder als Ess-Sucht. Dies sind Beispiele für „stoffungebundene“ Suchtformen.

Das Ausmaß der individuellen Schädigung wird nicht nur von der Art der Sucht bestimmt, sondern auch zum Beispiel davon,

- in welcher körperlichen und seelischen Verfassung der Süchtige sich „anfangs“ befindet,
- in welcher Intensität und Dauer die Sucht „gelebt“ wird,
- ob und inwieweit der Abhängige in sozialen Beziehungen, also von Freunden, Verwandten, Kollegen oder der Familie, aufgefangen wird.

Warum aber werden einige Menschen von Alkohol oder anderen Drogen, vom Fernsehen, vom Glücksspiel, von der Arbeit oder auch vom Essen etc. abhängig („süchtig“), andere hingegen nicht? Dies hängt mit einer Vielzahl von Gründen zusammen, die sich je nach Drogenart, Lebenssituation und Persönlichkeit des Einzelnen unterscheiden.

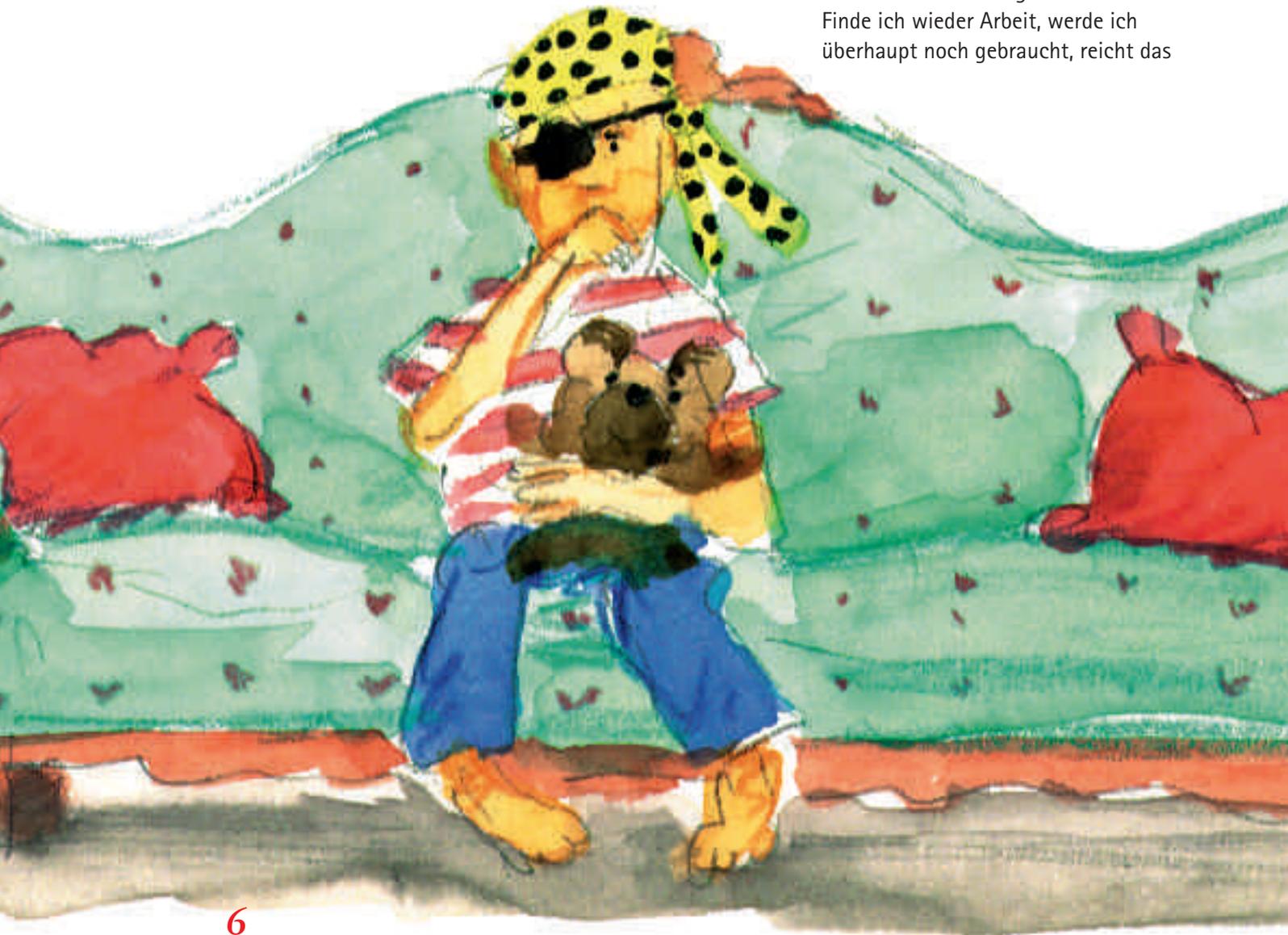
Oft haben Eltern Angst, jemand könnte ihre Kinder „süchtig machen“, indem er z. B. heimlich eine Droge in die Cola oder Limonade eines Jugendlichen schüttet. Ein solches Ereignis allein – sollte es tatsächlich einmal eintreten – reicht aber nicht aus, um süchtig zu werden. Dies widerspricht auch allen wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Entstehung von Sucht.

Erwiesen ist, dass die psychische Abhängigkeit der wesentliche Faktor für die Aufrechterhaltung von Suchtverhalten ist. Psychische Abhängigkeit aber ist das Ergebnis eines langfristigen Prozesses und entsteht nicht von heute auf morgen oder durch ein einmaliges Ereignis.

Papa, guck doch mal ...

Wer die Bedürfnisse von Kindern kennt und nachempfinden kann, hat schon einen wichtigen Schritt der Suchtvorbeugung hinter sich. Abenteuerlust, kleine und große Sensationen, Träume und Phantasie-reisen von Kindern haben aber allzu oft keinen Platz in der Welt der Großen. Die sind eher damit beschäftigt, ihre Anerkennung, Bestätigung und Zuwendung in den wichtigen, „ernsten“ Dingen des Lebens zu erreichen – und vergessen dabei, dass die kleinen Leute manchmal in einer anderen Welt leben. Für Kinder hat Anerkennung nicht immer etwas mit Leistung zu tun. Sie brauchen Bestätigung auch für Träumereien und Träume – und Zuwendung nicht nur, wenn sie zuvor etwas „geleistet“ haben.

Wenn diese Welten gar nicht und gar nie zusammenpassen wollen, kann darin eine der Ursachen liegen, dass Kinder oder Jugendliche einmal Zuflucht und Anerkennung in Alkohol, Nikotin, Medikamenten, Drogen oder anderen Suchtmitteln suchen. Suchtgefährdung und Sucht werden nicht durch eine einzige Ursache herbeigeführt, sondern entstehen auf Grund eines vielschichtigen Ursachenbündels. Teile davon, z. B. das Umfeld, in dem Kinder leben, sind von Eltern nicht oder nur in geringem Maße beeinflussbar: ungünstige Wohnbedingungen in kinderfeindlichen Wohngebieten, langfristige Arbeitslosigkeit der Eltern oder andere nachteilige Bedingungen. Arbeitslosigkeit z. B. bedingt immer Stress für die ganze Familie. Finde ich wieder Arbeit, werde ich überhaupt noch gebraucht, reicht das



Geld? Fragen, die nicht nur von den „Kinderproblemen“ ablenken – Kinder spüren auch den Druck, der auf den Eltern lastet, können ihn aber nicht einordnen und werden unsicher.

Vor allem aber nehmen mit zunehmendem Alter des Kindes die Einflüsse von außen zu: aus der Clique, dem Freundeskreis, der Schulklasse oder durch Zeitschriften, Fernsehen, Idole und andere Vorbilder. Solche Einflüsse sind nur in begrenztem Maß von Eltern, Verwandten, Betreuern oder Lehrern zu kontrollieren.

Eltern können dennoch durch ihr Verhalten entscheidend dazu beitragen, ihre Kinder vor Suchtgefährdungen zu schützen. Indem sie die Grundbedingungen schaffen, die Kinder für ihre Entwicklung zu „unabhängigen“ Menschen brauchen: ein ausreichendes

Grundvertrauen. Die Befriedigung von körperlichen und seelischen Grundbedürfnissen schafft den festen Boden unter den Füßen, auf dem Kinder die vielen schwierigen Schritte ihrer Persönlichkeitsentwicklung tun können.

Befürchten, dass niemand hinter einem steht

Nie mehr müssen und wollen Menschen so schnell und so viel lernen wie in den ersten Lebensjahren. Das ist nur möglich, wenn Kinder das grundsätzliche Gefühl von Sicherheit und Halt haben – auch wenn mal etwas danebengeht. Es muss ein Grundvertrauen entstehen in die Liebe und Zuneigung der Eltern und in die Geborgenheit bei ihnen. Dann können Kinder Vertrauen in die eigene Person und zu anderen Menschen entwickeln. Kinder, denen es an Zuversicht und Selbstvertrauen fehlt, suchen oft Zuflucht in Scheinwelten oder Suchtmitteln. Das Grundvertrauen ist für Kinder die Voraussetzung dafür, den sicheren Heimathafen auch einmal zu verlassen. Ohne dieses Grundvertrauen besiegen ihre Ängste immer wieder ihre positive Neugier nach „dem da draußen“. Kinder brauchen eigene Erfolge und Enttäuschungen, die Erfahrung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen, um Selbstvertrauen und Mut zu entwickeln. Dann trauen sie sich, nach und nach ihre Welt zu erobern. Kinder erleben mit diesen Schritten der Eroberung viele kleine und große Abenteuer. Allzu oft suchen Jugendliche später im Drogenkonsum nach „Sensationen“ als Ersatz für verpasste Abenteuer.

Spüren, dass die eigenen Bedürfnisse nicht befriedigt werden

Liebe und Zuwendung sind ebenso (über)lebenswichtige Grundbedürfnisse für Kinder wie Essen und Trinken.

Bleiben diese Bedürfnisse unbefriedigt, versucht das Kind, sich auf andere Weise Ersatz zu verschaffen. Typische Beispiele solcher „Ersatzhandlungen“ sind Nägelkauen, Daumenlutschen, im Übermaß essen. Handlungen, mit denen das Kind versucht, sich selbst Wohlbefinden zu verschaffen. Manchmal ist das auch der Weg, die fehlende Aufmerksamkeit anderer für sich zu erzwingen.

Kinder brauchen das Gefühl, dass ihre Sehnsüchte und Bedürfnisse ernst genommen werden. Die „Ablenkung“ davon durch Süßigkeiten, Fernsehen, Geld, Geschenke usw. sind Ersatzbefriedigungen, aber kein Ersatz für Verständnis und Zuwendung. Wenn Kinder daran gewöhnt werden, mit den – oft bequemer erreichbaren – Ersatzbefriedigungen „zufrieden“ zu sein, kann dies ein erster Schritt zu späterem Suchtverhalten sein.



Beobachten, wie es andere machen

Kinder lernen – besonders, wenn sie noch klein sind –, indem sie das Verhalten ihrer „großen Vorbilder“ beobachten und nachahmen. Kinder übernehmen auch solche Verhaltensweisen, die zu Suchtverhalten führen können.

Wenn etwas wehtut, gibt es immer eine Pille, einen Saft oder ein Zäpfchen, und der Schmerz ist weg. Das Fernsehen wird angeschaltet, um abzuschalten. Ein tiefer Lungenzug, und schon kann man's ganz ruhig angehen. Den Stress und Ärger mit einem Glas Bier runterspülen...

So lernen Kinder, dass man sich Schwierigkeiten nicht unbedingt stellen muss. Wenn sie täglich sehen, dass man Probleme scheinbar „per Knopfdruck“ loswerden kann, suchen sie nicht nach echten, eigenen Lösungen dafür.

Angst, dass die Welt untergeht

Einschneidende Ereignisse und Situationen stellen Kinder manchmal unerwartet vor große Probleme: der Verlust eines Elternteils durch einen Unfall, schwere Krankheit, der Tod eines Geschwisters. Es besteht die Gefahr, dass ein Kind das

Geschehen nicht oder nur unzureichend verarbeitet. Oft macht sich die

wirkliche Tragweite der Belastung durch ein solches Ereignis auch erst sehr viel später bemerkbar. Kommt das Kind über das Ereignis nicht hinweg, kann hier ein Grund für die Entwicklung von Suchtverhalten liegen.

Auch die Scheidung der Eltern kann zu den Ereignissen gehören, die ein Kind nur schwer verkraftet. Es gibt Prognosen, die besagen, dass etwa die Hälfte der zur Zeit geborenen Kinder nicht in ihren Herkunftsfamilien aufwachsen wird. Trennung oder Scheidung der Eltern ist ein einschneidendes, schmerzliches Ereignis für die Beteiligten. Für die betroffenen Kinder bricht nicht selten eine Welt zusammen, gehen Ideale und Hoffnungen in die Brüche. Ein Zusammenbleiben um jeden Preis ist aber auch für die Kinder auf Dauer keine gute Lösung.

Die eigenen Sorgen, Probleme und Verletzungen verstellen Eltern in einer solchen Situation leicht den Blick auf die Krise, die ihre Kinder jetzt durchmachen. Manchmal werden die Kinder zu „Kampfgenossen“ oder „Schiedsrichtern“ gemacht. Oder es entsteht bei ihnen gar das Gefühl, die Schuld an dem Zerwürfnis zu tragen.





Gerade jetzt, wo eine besonnene Auseinandersetzung mit dem Partner über die Verantwortlichkeiten und den zukünftigen Umgang mit den Kindern nur schwer möglich erscheint, ist es wichtig, das eigene Verhalten besonders kritisch zu überprüfen. Wenn es gemeinsam nicht mehr geht, können doch Vater und Mutter – jeder für sich – besonders auf das Befinden und die Belange der Kinder achten.

Gefahren-Signale, die auf eine mögliche Suchtgefährdung hinweisen

Eindeutige Symptome für eine Suchtgefährdung gibt es leider nicht. Man sieht es dem Kind eben nicht „an der Nasenspitze“ an. Es gibt allerdings Anzeichen, die Anlass zu besonderer Aufmerksamkeit sein sollten, da sie auf tiefgreifende Probleme hindeuten. Derartige Signale für eine mögliche Suchtgefährdung, aber auch für andere problematische Entwicklungen, können sein:

- Passivität und Unselbständigkeit,
- mangelndes Selbstvertrauen,
- fehlende Bereitschaft, Konflikte „durchzustehen“,
- geringe Fähigkeit, Probleme zu bewältigen,
- überzogene Leistungsanforderungen an sich selbst,
- Schwierigkeiten, Kontakt zu finden.

Anzeichen dieser Art sollten – zumal, wenn sie gehäuft und über längere

Sexueller Missbrauch

Missbrauchte Kinder tragen eine schwere Bürde, die bis vor einigen Jahren tabuisiert war und im Dunkeln blieb: Sie leiden unter sexuellem Missbrauch durch Angehörige, Freunde der Familie oder andere Erwachsene, zu denen sie besonderes Vertrauen hatten.

Das betroffene Kind – Mädchen oder Junge – ist in einer seelischen Notlage: Der Enttäuschung des Kindes über den Missbrauch seiner Liebe, seines Vertrauens, vielleicht auch seiner kindlichen Neugier, steht meist der Wunsch gegenüber, die Beziehung zum missbrauchenden Erwachsenen nicht zu zerstören, ihn nicht zu „verraten“.

Zum einen hindern die Scham, irgendwie mitverantwortlich zu sein, sowie die Angst, die vom Erwachsenen geforderte Geheimhaltung zu brechen, das Kind daran, sich einem Dritten anzuvertrauen. Zum anderen können oder wollen Außenstehende die Hilferufe und Signale des Kindes nicht wahrnehmen. Es sieht daher nur die Möglichkeit, seine – ihm ausweglos erscheinende – Lage allein „durchzustehen“.

Hält dieser Zustand lange an, ohne dass dem Kind geholfen wird, können die Folgen des Missbrauchs das Kind ein ganzes Leben begleiten. Das Gefühl, niemandem vertrauen zu können und bei niemandem Hilfe zu finden, verhindert die Entwicklung von Vertrauen in sich und andere Menschen. Die Scheu, feste Beziehungen einzugehen, kann ebenso eine Folge sein wie Suchtverhalten: Unter drogenabhängigen Frauen fanden sich auffallend viele, die in ihrer Kindheit oder frühen Jugend sexuell missbraucht worden waren. Vor allem das Bedürfnis, unerträglichen Gefühlen und Erinnerungen zu entrinnen, kann zum Gebrauch von Suchtmitteln führen.

Familien, in denen es zu sexuellem Missbrauch – durch Familienmitglieder, Freunde oder Fremde – gekommen ist, brauchen Hilfe.

Vertraulich arbeitende Beratungsstellen in fast jeder größeren Stadt bieten solche Hilfe an.

Zeit auftreten – Anlass sein, nach möglichen Ursachen zu forschen. Eltern können sich zunächst mit anderen Bezugspersonen, mit Lehrern, Erziehern oder Freizeitbetreuern beraten. Wenn sich der Eindruck verdichtet, dass ein ernstes Problem zugrunde liegt, kann auch die Unterstützung durch eine Erziehungs- oder Familienberatungsstelle hilfreich sein. Solche Beratungsstellen gibt es in jeder größeren Stadt.

Kleine Kinder, kleine Sorgen...

... große Kinder, große Sorgen. Nein, so ganz stimmt dieser alte Spruch wohl nicht mehr. Ob groß, ob klein: Für Eltern und Kinder sind die gerade aktuellen „Sorgen“ immer groß. Kindern erscheinen die Hürden manchmal unüberwindbar. Wenn es mal nicht weitergeht, ist es schon ein gutes Gefühl zu spüren, dass ihnen jemand ein bisschen unter die Arme greift. Oft ist es dann nur eine kleine Hilfestellung, und schon geht es wie von selbst weiter. Ein anderes Mal ist das Problem größer, ist handfeste Unterstützung nötig.

Und das gilt in jedem Alter. Es sind weniger die Bedürfnisse eines Kindes, die sich mit seiner Entwicklung in ihrem Kern verändern, als die Art und Weise der Befriedigung, nach der die Bedürfnisse verlangen. Ein Kind braucht immer die Liebe seiner Eltern, aber die Art und Weise, in der es diese braucht, ändert sich mit der Zeit. Am Beginn seines Lebens benötigt es das Gefühl

totaler Geborgenheit. Schon bald aber bedarf es eher jener aufmerksamen, begleitenden Zuwendung, die es darin fördert, seiner Neugier zu folgen, eigene Erfahrungen zu machen. Die schützende Hand der Eltern muss es dann nur noch im Hintergrund wissen, sie nicht mehr wirklich „sehen“ oder „spüren“.

Kinder wollen vieles ausprobieren

Geborgenheit und Liebe zu spüren, auch wenn es einmal Konflikte gibt; zu wissen, dass zur Not jemand da ist, der hilft, sind Voraussetzungen dafür, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Es wächst der Mut, seiner Neugier zu folgen und eigene Erfahrungen – und Fehler – zu machen.

Kinder, die solche trotz aller Hochs und Tiefs beständige Liebe spüren, erwerben das Vertrauen, das sich allmählich zum Selbstvertrauen entwickelt. Selbstvertrauen ist der beste Schutz vor Abhängigkeit und Sucht.



Selbstvertrauen setzt aber auch voraus, dass die Kinder die Möglichkeit haben, sich und ihre Kräfte auszu- probieren. Sie lernen auf diese Weise ihre Stärken und Schwächen, ihre Fähigkeiten und Grenzen kennen. Manches wird dabei schief gehen, und sie werden oftmals aufgeben wollen. Wenn mal was nicht klappt, sollten Eltern nicht immer direkt ein- greifen, sondern eher das Kind ermu- tigen, es noch einmal zu versuchen, den ersten Schritt vielleicht durch eine kleine Hilfestellung erleichtern. Entscheidend ist, dass das Kind spürt, dass es die Aufgabe letztlich allein geschafft hat.

Angemessenes Lob spornt an weiter- zumachen – mit größerer Freude. „Gängelnde“ Bemerkungen, wie „so wirst du das nie schaffen“, machen nicht nur mutlos und verzagt.

Sie können sehr erniedrigend sein. Gerade Kinder haben – manchmal in ganz kleinen Dingen – großen Ehrgeiz, wollen „es allein schaffen“.

Mit der Zeit entwickelt sich nicht nur Selbstvertrauen, sondern auch Selbstbewusstsein und damit ein Streben nach größerer Unabhängig- keit. Für Eltern ist dies oft eine schmerzliche und ängstigende Tat- sache. Es ist schwer, Kinder nach

und nach aus der elterlichen Für- sorge zu entlassen und sie in ihrem Wunsch nach Unabhängigkeit zu respektieren.

Den richtigen Weg zwischen zu viel und genug Entwicklungsfreiraum muss jeder selbst suchen. Ein Über- maß kann auch schädlich sein: etwa, wenn der Freiraum eigentlich Vernachlässigung durch die Eltern bedeutet. Der Austausch und das Gespräch mit anderen Vätern und Müttern, z. B. in der Schule oder im Kindergarten, können hier helfen, die angemessenen Grenzen heraus- zufinden.

Erziehung als ein „freundliches Begleiten“

Es gibt nicht die richtige Methode der Erziehung, die mit Sicherheit verhindern könnte, dass Kinder später süchtig werden. Aber es gibt eine Leitlinie, der Eltern folgen können: Erziehung als ein „freundliches Begleiten“. Begleiten meint etwas Behutsameres als oft mit „Erziehen“ verbunden ist.

Begleiten meint das „Zur-Seite-Stehen“. Nur wenn das Kind auch mal ausprobieren darf, wie Sand schmeckt, ohne dass ihm gleich gesagt wird, dass er nicht schmeckt, wird es um eine eigene Erfahrung „reicher“ sein.

Begleiten meint auch „interessierte Distanz“. Die Geheimnisse der Kinder zu achten, sich nicht in alles einzumischen, bedeutet nicht Gleichgültig- keit, sondern Interesse an ihrer Eigenständigkeit.

Begleiten meint, Kinder auch dann zu mögen, wenn wir ihr Verhalten nicht akzeptieren, wenn sie ruppig und aggressiv sind.

Begleiten schließt Widerspruch ein. Freundlichkeit bedeutet nicht „Affenliebe“: Kinder werden auch dadurch ernst genommen, dass ihnen widersprochen wird, dass ihnen Grenzen aufgezeigt werden.

Begleiten heißt oft auch mit-leidendes, sorgenvolles Begleiten. Freiräume schließen auch schlechte Erfahrungen und Enttäuschungen mit ein. Viele Eltern neigen dazu, sie ihren Kindern zu ersparen (angelehnt an: Herrath/Sielert in „Lisa und Jan – Elterninformation“, Beltz-Verlag 1996).



Kinder lernen, ja und nein zu sagen

Kinder werden sich dabei bewusst, was sie selbst wollen und was nicht. Sie lernen aber nicht nur, die eigenen Interessen zu erkennen, sondern auch, sie auszudrücken. Eltern sollten ihr Kind schon in jungen Jahren

unterstützen, ja und auch nein zu sagen. Dann können sie auch nein sagen, wenn jemand sie ausnutzen oder zu etwas überreden will, das sie eigentlich nicht wollen. Warum nicht zulassen, dass ein Kind dem Onkel oder der Tante den üblichen Kuss verweigert – selbst wenn das den Verwandten gegenüber unangenehm

ist? Wer gelernt hat, nein zu sagen, kann auch nein sagen gegenüber dem Gruppendruck der Clique – und auch nein sagen zu Drogen.

Kinder brauchen eine Chance – auch bei Konflikten

Kinder haben eine eigene Art, ihren Willen auszudrücken. Der manchmal so lästige und unverständliche Trotz ist zum Beispiel ein Ausdruck dafür, dass sich eine Person mit eigenem Willen entwickelt. Dass zu dieser Phase auch Konflikte gehören, nicht zuletzt mit den Eltern, ist selbstverständlich.



Es kommt aber darauf an, dass Kinder sich nicht von vornherein chancenlos fühlen: weil ihre Ansprüche einfach ignoriert werden; weil die ange-drohten Konsequenzen auch bei wichtigen Anlässen so schlimm sind, dass ein Verstoß nicht zu verkraften wäre; oder weil von Konfliktthemen abgelenkt wird, so dass diese erst gar nicht hochkommen.

Wenn nur Ausstoßung oder Unterwerfung die Alternativen sind, liegt es nahe, dass Kinder oder Jugendliche Konflikten lieber ausweichen als nach Wegen zu suchen, sie in ihrem Sinne zu lösen.

Zu merken, dass man als Kind respektiert wird, stärkt die Wertschätzung der eigenen Person. Kinder, die das spüren, verkraften auch einen ordentlichen Krach ohne „bleibenden Schaden“ – selbst wenn sie dann eine Zeit lang sauer und bockig sein mögen.

Angemessene Grenzen setzen

Wenn Kinder eigene Erfahrungen machen, stoßen sie zwangsläufig an Grenzen, die andere – z. B. Spielgefährten – ihnen setzen. Meistens lernen sie im Kampf um das schönste Sandkuchenförmchen sehr schnell, damit umzugehen.

Auch Eltern müssen ihrem Kind klar machen, wo ihre Schmerzgrenze erreicht ist, wo ihre eigenen Bedürfnisse missachtet werden, wo Spielregeln verletzt werden oder es einfach zu gefährlich wird.

Viele Mütter und Väter neigen dazu, ihre Bedürfnisse denen des Kindes unterzuordnen. Manchmal ist dies unumgänglich, aber die Regel muss es nicht sein. Eltern haben eigene Bedürfnisse und ein Recht darauf, dass diese berücksichtigt werden.

Andererseits finden auch Bedürfnisse der Kinder manchmal keine Beachtung. Den goldenen Mittelweg zu finden, wenn die Ansprüche von Kindern und Eltern aufeinander prallen, ist nicht immer leicht. Oft kommt es zu kleinen und großen Konflikten.

Konflikte sind eine wichtige Form des Umgangs miteinander. Kinder erfahren hier die eigenen Grenzen und die der anderen. Gegensätzliche Interessen und Bedürfnisse werden ausgehandelt. Zu einer gelungenen Konfliktlösung gehört, dass die von anderen gesetzten Grenzen sinnvoll und nachvollziehbar sind. Grenzen setzen darf deshalb keine reine Machtdemonstration der Eltern sein.

Konflikte lösen – die wichtigsten Spielregeln

- **Sind Ort, Zeit und Rahmen geeignet, um eine angemessene Lösung für den Konflikt zu finden? Konflikte sollten möglichst zu einem Zeitpunkt ausgetragen werden, an dem eine Auseinandersetzung ohne Hektik und Zeitdruck möglich ist.**
- **Haben alle das Gefühl, dass ihr Problem auch tatsächlich angesprochen wird? Versuchen Sie, den Streitpunkt genau zu benennen: Um was geht es wirklich, kommt der eigentliche Grund des Konflikts zur Sprache? Oder hat einer das Gefühl, dass auf seine Bedürfnisse gar nicht eingegangen wird?**
- **Jeder spricht für sich. Nicht was die Eltern aus den Worten der Kinder herauszulesen glauben, sondern das, was die Kinder tatsächlich meinen, ist wichtig. Und das erklären oder interpretieren sie am besten selbst. Wenn Eltern etwas nicht verstehen, können sie nachfragen.**
- **Kein Problem dieser Welt hat nur eine Lösung! Also tragen Sie zunächst alle möglichen Lösungen für den Konflikt zusammen, ohne diese vorschnell zu bewerten oder zu verwerfen. Auch die Kinder sollten ihre Ideen beisteuern. Nur wenn sie das Gefühl haben, tatsächlich an der Lösungssuche beteiligt zu sein, fühlen sie sich auch an diese Lösungen gebunden.**
- **Suchen Sie zusammen mit den Kindern aus den vielen Vorschlägen die Lösungen heraus, denen offensichtlich alle etwas abgewinnen können.**
- **Gemeinsam gefundene Lösungen sind es wert, von allen zusammen umgesetzt zu werden. Jeder muss darauf achten, dass nach dem Gespräch auch Taten folgen: Am besten sofort nach der Einigung die Aufgabenverteilung festlegen.**
- **Die Familiensituation und die Konflikte verändern sich stetig. Vereinbaren Sie mit Ihren Kindern, nach einer gewissen Zeit die Wirkung und den Erfolg der Konfliktlösung gemeinsam zu überprüfen – und ggf. „Nachbesserungen“ vorzunehmen.**

Kinder wollen spielen – mit anderen Kindern, aber auch mit Eltern

Kinder brauchen das Spiel für ihre körperliche, seelische und soziale Entwicklung. Die meisten Kinder finden leicht Kontakt zu anderen Kindern und möchten mit ihnen spielen. Einem eher scheuen Kind hilft es manchmal, wenn Eltern am Spielplatz oder im Schwimmbad gemeinsam mit ihm auf andere Kinder zugehen. Bestätigung und Unterstützung durch die Eltern ermutigen das Kind, Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen: zum Beispiel, indem Eltern erlauben und fördern, dass Kinder ihre Freundinnen und Freunde zu sich nach Hause mitbringen.

Kinder möchten aber auch mit ihren Eltern spielen. Erwachsenen fällt das Spielen mit Kindern oftmals schwer: Man ist mit dem Kopf gerade ganz woanders, oder der Sohnemann will ausgerechnet dann Fußball spielen, wenn man selbst lieber etwas Ruhigeres täte. Spielen wird dann zur Arbeit, zum Stress.

Auch hier ist es wichtig, auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu achten. Es ist besser, (vielleicht seltener) etwas gemeinsam zu unternehmen, das beiden wirklich Spaß macht, als sich entnervt mit einem Spiel (und den Kindern) herumzuschlagen.

Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder

... auch im Umgang mit Alkohol, Nikotin oder anderen Suchtmitteln. Und vor allem in den ersten Lebensjahren des Kindes, solange es die Eltern als selbstverständliches Vorbild nachahmt und noch nicht in der Lage ist, in ihnen auch mal das abschreckende Beispiel zu sehen.

„Vorbildlich“ heißt, vernünftig und mäßig mit Suchtstoffen umzugehen: illegale (verbotene) Drogen grundsätzlich zu meiden, psychoaktive Medikamente wie Schlafmittel, Beruhigungs- und Schmerztabletten höchstens ausnahmsweise und bestimmungsgemäß einzunehmen, Nikotin und Alkohol nicht als Problemlöser, nicht regelmäßig und nicht in größeren Mengen zu gebrauchen.

Aber nicht nur hinsichtlich des Suchtmittelgebrauchs sind Eltern und andere Erwachsene Vorbilder. Kinder sind gute Beobachter. Sie bemerken und merken sich auch, wie sich Erwachsene gegenüber anderen verhalten: Ob und wie sie Konflikte austragen, oder wie sie in schwierigen Situationen mit sich und anderen umgehen.

Hier heißt es nicht nur für Väter und Mütter, sondern auch für alle anderen, die Vorbilder für Kinder sein können, das eigene Verhalten zu überprüfen. Dabei verlangt natürlich niemand, dass Eltern perfekt und unfehlbar sein sollen. Der Alltag ist gerade für Menschen

mit Kindern oft schwer und lästig. Eltern sind keine Engel, und Kinder dürfen das auch merken.

Kinder wollen Probleme selbst lösen

Am besten üben Kinder das schon sehr früh. Eltern müssen es aber auch zulassen. Greift die Mutter direkt ein, wenn ihre Kleine sich mit den Schnürsenkeln plagt, und bindet ihr gleich selbst die Schuhe zu? Oder lässt sie ihrem Kind genügend Zeit, es erst einmal selber zu probieren? Und zeigt ihm erst, wenn es gar nicht klappen will, „wie's geht“. Schon kleine Kinder würden gern vieles selber machen – sich anziehen und waschen, das Brot schmieren und die Haustür abschließen, wenn nur die Eltern es nicht oft so eilig hätten und es ihnen lieber abnehmen, damit es schneller geht.

Eltern sollten ihr Kind ermuntern und nicht daran hindern – so oft es will und kann –, die kleinen Verrichtungen und Aufgaben des Alltags selbst zu erledigen, auch wenn es mal etwas länger dauert. Immer geht das natürlich nicht, manchmal fehlt eben wirklich die notwendige Zeit. Aber es ist gut, sich als Vater oder Mutter immer wieder daran zu erinnern, wie wichtig eigene Erfahrungen sind. Die Erfahrung, dass ihm durch Selbermachen immer mehr gelingt, ist das beste Stärkungsmittel für das Selbstbewusstsein des Kindes. Das hilft ihm dann, die unvermeidlichen Misserfolge





nicht als Entmutigung, sondern als Ansporn zu erleben, es noch mal zu versuchen. Noch wichtiger ist Selbstbewusstsein für das Kind, um die kleinen oder auch größeren Enttäuschungen zu verkraften, die andere ihm bereiten: Wenn etwa die beste Freundin nicht mehr mit ihm spielen will oder es später in der Schule wegen seiner komischen Frisur gehänselt wird.

Übung im Selbermachen fördert die grundsätzliche Bereitschaft des Kindes, Aufgaben und Probleme wie selbstverständlich zunächst einmal selbst anzupacken. Dann wird es auch später nicht jede Aufgabe als lästig empfinden und deren Erledigung erst mal aufschieben – oder gleich anderen überlassen. Damit würde es die Chance verpassen, eigene Fähigkeiten und Selbstvertrauen zu entwickeln: „gute“ Voraussetzungen, sich später den vielen Belastungen durch Flucht z. B. in Alkohol, Drogen oder anderes Suchtverhalten zu entziehen.

Belastungen müssen Sinn machen

Manche Aufgabe wird das Kind schon deshalb nur ungern erfüllen und als belastend erleben, weil es ihren Sinn nicht einsieht. Eltern sollten durchaus in Frage stellen (lassen), ob nicht manches, was sie von ihrem Kind verlangen, keinen Sinn macht und sie es

ihrem Kind daher besser ersparen. Etwa das Aufräumen der Spielsachen am Abend, deren Unordnung das Kind doch am nächsten Morgen wieder braucht, um weiterspielen zu können.

Auch in manchen Anforderungen der Schule sehen viele Kinder und Jugendliche keinen Sinn. Aber dann ist es umso wichtiger, dem Kind die Bedeutung oder Notwendigkeit der fernen Belohnung einsichtig zu machen.

Kindern, die neben den Belastungen in der Schule auch noch einem zu hohen Erwartungsdruck ihrer Eltern ausgesetzt sind, kann Drogenkonsum als verführerischer Ausweg erscheinen. Kinder mit Schulproblemen greifen immer häufiger zu Zigaretten sowie zu Schmerz- und Anregungsmitteln, um die Belastungen besser zu ertragen oder ihre schulische Leistungsfähigkeit zu steigern.

Sinnvolle Aktivitäten, die ohne Leistungsdruck unmittelbare Bestätigung bringen, und aus dem Kind heraus selbst entstehen, können Kinder vor einer Suchtentwicklung schützen. Kinder- und Jugendgruppen, deren Ziel Tier- oder Naturschutz, soziales oder sportliches Spiel ist, entlasten die Eltern und geben Kindern Halt und Sinn. Eltern und Betreuer können Kinder darin bestärken, Anschluss an solche Gruppen zu finden.

Kinder im Kontakt mit Suchtmitteln

■
Grundsätzlich sollten Eltern so lange wie möglich verhindern, dass ihr Kind mit Suchtmitteln in Berührung kommt. Auf Dauer lässt sich das aber nicht vermeiden. Suchtmittel sollten daher von vornherein nicht als etwas „Geheimnisvolles“ erlebt werden; das würde nur neugierig machen und den Suchtmitteln den Stellenwert von „etwas Besonderem“ verleihen. Folgende Regeln sind hilfreich:

■
Belohnen Sie Ihr Kind nicht mit Fernsehen oder Süßigkeiten, wenn es Ihre Anerkennung und Zuwendung erwartet.

■
Trinken Sie nicht einen „über den Durst“, vor allem nicht, wenn Ihr Kind in der Nähe ist. Leben Sie einen verantwortungsvollen Konsum vor.

■
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 eingehend mit dem Kinderarzt. Suchen Sie bei andauernden Schul- oder Verhaltensstörungen eine Erziehungsberatungsstelle auf.

