

**Informationsblatt für VerteilerInnen der Broschüre
„DER WEG IN DIE ABHÄNGIGKEIT FÄNGT IN DER KIND-
HEIT AN. ES LIEGT IN UNSERER HAND,
STARKE KINDER GEGEN DROGEN ZU ERZIEHEN“ in tür-
kischer Sprache**



Präventive Arbeit mit Migrantenfamilien
Rosenheimer Str. 135, 81667 München
Tel: 089 – 44 11 97 80, Fax: 089 – 44 11 97 81
@: ali.poyraz@aka-muenchen.de, www.acilim.de

Da wir weder finanziell noch personell in der Lage sind, eine deutsche Version der Broschüre zu erstellen, bekommen Sie unten eine sinngemässe Übersetzung der türkischen Texte.

Deckblatt mit Foto:

Der Weg in die Abhängigkeit fängt in der Kindheit an. Es liegt in unserer Hand, starke Kinder gegen Drogen zu erziehen.

Deckblatt innen:

Es ist ein grosser Irrtum zu glauben, das allein Informationen über Drogenkonsum und über die davon ausgehenden Gefahren, sowie abschreckende Darstellungen eine ausreichende Vorbeugung dagegen sind. Warnungen, die sich ausschliesslich darauf beschränken, können teilweise das Gegenteil bewirken.

Seite 1:

Einführung

Drogensucht entsteht nicht nur „durch den schlechten Einfluss der Freunde“, durch einfache Beschaffungsmöglichkeiten, aus Arbeits- und Perspektivlosigkeit, wie viele Leute glauben. Das sind wichtige, begünstigende Ursachen. Aber auch unter Personen, die einer Arbeit nachgehen, keine materiellen Probleme sowie einen gesicherten wirtschaftlichen und sozialen Status haben, kann es Süchtige geben. Und viele Personen und junge Leute, die unter schlechten äusseren Bedingungen leben, werden nicht süchtig.

Bei jungen Leuten,

- denen die elterliche Liebe und Zuneigung vorenthalten wurde, denen als Person kein Respekt entgegengebracht wurde, und die in einer Atmosphäre mit gestörter Kommunikation gross geworden sind,
- die infolge übermässigen Schutzes und Einmischung, kein Verantwortungsbewusstsein und Selbstvertrauen, keine Fähigkeit zum selbständigen Handeln und keine Ausdauer und kein Durchhaltevermögen in schwierigen Situationen entwickeln konnten,
- die nicht gelernt haben in eigener Sache Entscheidungen zu treffen und sie durchzuführen,

bei jungen Leuten,

- die mit „Freiheiten“ gross geworden sind, deren Grenzen kaum zu erkennen sind,
- die mit unnötiger und übermässiger Härte und Einschränkungen unterdrückt wurden,
- die infolge der unterschiedlichen Vorgehensweisen der Eltern und mit sich ständig ändernden

Regeln und Grenzen eine unentschlossene Persönlichkeit entwickelt haben;

- die mit innerfamiliärer Gewalt, die sich gegen sie oder andere Familienmitglieder richtete, konfrontiert waren;

Seite 2:

- die eine Mutter/einen Vater als Vorbild hatten, die, um Probleme zu verdrängen, öfters Alkohol, Zigaretten konsumiert oder Medikamente eingenommen haben

kann, wenn andere ungünstige äussere Bedingungen dazu kommen, eine Tendenz zur Abhängigkeit und zum Drogenkonsum in Frage kommen. Es kann ihnen als eine Lösung erscheinen, anstatt sich zu bemühen, ihre Probleme zu bewältigen, sich in die künstliche glückliche Welt der Drogen zurückzuziehen. Letztlich kann die Drogensucht letzte vorhandene Kraft und Willen zerstören.

In verschiedenen Städten Deutschlands und in München wurden von Fachstellen Broschüren und Materialien auch in türkischer Sprache zu Themen wie Therapiemöglichkeiten und -wege, Formen der Abhängigkeit, Suchtmittel, Verhaltenshinweise für nahestehende Personen, erste Zeichen der Abhängigkeit, Beratungsstellen und Hilfen u.ä. herausgegeben. Hin-ten sind die Einrichtungen und ihre Adressen genannt, bei denen Sie diese Materialien erhalten können.

Wenn man in den Teufelskreis der Sucht hineingeraten ist, ist ein Herauskommen nicht leicht, sondern sehr schwierig. Nicht nur die süchtige Person sondern auch die ganze Familie kann in diesen Teufelskreis hineingezogen werden. Der einzig richtige Weg ist, bei Fachstellen Unterstützung zu holen. Leider ist der anhaltende Erfolg auch bei jungen Leuten, die alle Therapiestufen durchgemacht haben, prozentual nicht sehr hoch.

Aus diesem Grunde stellt diese kleine Broschüre hauptsächlich das Kleinkindalter, in dem die ersten Abhängigkeitstendenzen entstehen, in den Mittelpunkt. Die besten, einfachsten und dauerhaftesten Präventionsmassnahmen sind diejenigen, die in diesen Jahren angewendet werden. Das Ziel der Broschüre ist den Eltern Hinweise zu geben, die körperlich gesunde, psychisch starke Kinder, Kinder mit Durchhaltevermögen gross ziehen wollen.

Seite 3:

Abhängigkeit

Abhängigkeit bedeutet nicht nur Konsum von bekannten illegalen Mitteln. Alkohol, Zigaretten, Schmerz-, Beruhigungs-, Aufputzmittel, Schlaftabletten Hashisch, Marihuana, Heroin, Kokain, LSD, Ecstasy und andere synthetische Drogen können Suchtmittel sein. Auch Spielsucht ist eine Form der Abhängigkeit. Manche Arten der Eßsucht und Magersucht können ein Zeichen der Abhängigkeit sein.

Abhängigkeit ist meistens eine Krankheit mit physischen Dimensionen, die hauptsächlich psychischen Ursprungs ist; sie muss therapiert werden. Der Grund, warum man Jahre nach Aufgabe bestimmter schädlicher Gewohnheiten, wieder einen Rückfall erleidet, ist diese psychische Abhängigkeit. Physische Therapie kann in relativ kurzer Zeit gemacht werden, die psychische Therapie jedoch bedarf einer langen Zeit.

Aus diesem Grund enden die Versuche einiger Familien, die ihre süchtigen Kinder abrupt in die Türkei bringen und sie gegen hohe Geldbeträge in einem Krankenhaus entgiften lassen, erfolglos mit Frustration. Die Drogensucht macht eine langwierige Therapie nötig. Der Versuch, den Süchtigen mit dem Hintergedanken, dass „wenn er heiratet, er sich bessern wird“, zu verheiraten, bedeutet, die Wahrheit zu verschweigen und die Verantwortung einer anderen Person zuzuschieben und eventuell ihre Zukunft zu zerstören.

Abhängigkeit hat viele Ursachen. Die Gründe der Abhängigkeit können von Fachleuten durch die genaue Betrachtung der Lebensbiographie festgestellt und therapiert werden.

Seite 4:

Der Wunsch, sich wohlfühlen

Wer möchte sich nicht wohl fühlen? Um sich wohlfühlen, haben viele Menschen die Tendenz, sich durch Essen und Trinken ein Gefühl der Sättigung, durch Arbeit Erfolgserlebnisse, durch Einnahme von Medikamenten eine Besserung, durch Alkohol und Zigaretten Entspannung und Konzentration zu verschaffen. Die Bedeutung dieser angenehmen Gewohnheiten kann sich bei einigen Menschen mit der Zeit verändern und die gleiche Bedeutung wie die täglich notwendigen Bedürfnisse erlangen.

Z.B. wird gegessen, nicht nur um satt zu werden, sondern um bei Frustrationen Trost zu finden. Besonders wenn Personen fehlen, die einem Trost spenden könnten, steigt diese Tendenz. Manchmal wird, um die Frustrationen und die Langeweile zu überwinden, sogar bis zum Erbrechen gegessen. In diesem Falle wird nicht gegessen, um satt zu werden, sondern das Essen bekommt die Funktion, das Bedürfnis nach Liebe, Zuneigung und Trost zu stillen.

Bei Alkohol und manchen illegalen stoffgebundenen Suchtstoffen braucht der Körper allmählich immer

mehr diese Giftstoffe, um sich wohl fühlen zu können. Bei Nichteinnahme dieser Gifte können physische Entzugerscheinungen auftreten; die betreffende Person gerät in eine Krise. Um diese Krise zu vermeiden, entsteht wiederum das Bedürfnis nach diesen Stoffen. Die notwendige Dosis steigt allmählich. Hier handelt es sich um die körperliche Abhängigkeit.

Solange der Prozess der Abhängigkeit fortschreitet und die körperlichen und psychischen Auswirkungen steigen, wird es immer schwieriger, die eigentlichen Bedürfnisse zu befriedigen.

Seite 5:

Körperliche/physische Abhängigkeit von Stoffen kann meistens innerhalb von einer kurzen Zeit behandelt werden. Dies ist je nach konsumiertem Stoff verschieden.

Hinter der physischen Abhängigkeit steht jedoch die psychische. Wenn ein unüberwindbares Verlangen nach Drogen vorliegt, handelt es sich um die psychische Abhängigkeit. Dieses Verlangen kann Ursachen haben: z.B. Ersatzbefriedigung für nicht gestillte existentielle Bedürfnisse, Kompensation des geringen Selbstwertgefühls, Verdrängung von schwierigen, unangenehmen Situationen und Gefühlen.

Sowohl bei stoffgebundenen Abhängigkeiten wie Drogensucht, als auch bei nicht stoffgebundenen Abhängigkeiten wie Spielsucht oder bestimmten Essstörungen, handelt es sich immer um psychische Abhängigkeit.

Körperliche/physische Abhängigkeit entsteht durch Konsum des Stoffes und verschwindet bei den meisten Suchtstoffen durch Behandlung oder durch Nichtkonsum. Psychische Abhängigkeit ist bereits vor Konsumierung des Stoffes vorhanden und endet auch nicht, wenn der Konsum eingestellt wird.. Sie macht eine langwierige und schwierige Behandlung nötig. Aus diesem Grund fangen die meisten abhängigen Personen wieder an Drogen zu nehmen, nachdem ihr Körper durch Therapie entgiftet wurde. Ausserdem brechen viele Abhängige die psychische Therapie öfters ab. Deshalb ist die konsequente und richtige Unterstützung durch nahestehende Personen sehr wichtig.

Seite 6:

Warum werden manche Personen süchtig und manche nicht?

Das ist eine sehr berechtigte Frage. Jedoch gibt es auf diese Frage keine einfache und endgültige Antwort. Es sind sehr viele Faktoren, die zur Abhängigkeit führen, und diese sind je nach Art der Abhängigkeit, dem konsumierten Stoff, dem Lebensumfeld der Person, der Persönlichkeit, der Möglichkeiten, Drogen zu beschaffen, verschieden.

Familien hinterfragen meistens ihre Erziehungsmethoden und die Geschichte der Familie nicht. Mit dem Gedanken, dass ihre Kinder durch den Freundeskreis oder durch Beimischung in ihre Getränke süchtig gemacht wurden, tendieren sie öfters dazu, die Gründe

ausserhalb zu suchen. Jedoch ist diese Erklärung nicht ausreichend, weil sie die Frage, warum sich das Kind diesen Freundeskreis ausgesucht hat, nicht beantwortet. Dadurch, dass ein Mal Stoff in das Getränk beigemischt wurde, wird man ausserdem nicht süchtig.

Wichtiger ist die psychische Abhängigkeit, und sie entsteht nicht von heute auf morgen, sie hat eine lange Vergangenheit.

Ursachen

Die Ursachen der Abhängigkeit sind vielerlei. Nicht eine einzige Ursache, sondern das Zusammentreffen vieler Ursachen führt zu Abhängigkeitstendenzen.

Beispiele:

Persönlichkeit:

Bei Menschen,

- die Konflikten, Auseinandersetzungen und Frustrationen nicht gewachsen sind

Seite 7:

- die ein geringes Selbstwertgefühl haben, Angst davor haben, ihren Aufgaben nicht gerecht werden zu können und davor, dass sie in der Gruppe keine Akzeptanz finden,
- die in Langeweile, Wut, Angst und Einsamkeit ersticken,

können Abhängigkeitstendenzen entstehen.

Soziales Umfeld:

- Schwierigkeiten in Familie, Schule und Beruf,
- Trennung von geliebten Menschen,
- wenig emotionale Zuwendung,
- übersteigerte Leistungserwartung und -druck,
- schlechte Zukunftsperspektiven

können zu Abhängigkeit führen.

Anziehung und Verfügbarkeit der Drogen:

- Die Verfügbarkeit kann den Erwerb und Konsum erleichtern.
- Drogen können angenehme Empfindungen erzeugen. Sie können vorübergehend helfen, unangenehme und störende Gefühle zu verdrängen und sie erträglicher erscheinen zu lassen.

Die Eltern können, angefangen in der Kindheit gegen den wichtigsten Teil dieser Ursachen vorbeugende Massnahmen treffen. Gegen Ursachen, wie ungünstige Wohnverhältnisse, Wohnen in kinderunfreundlichen Stadtteilen und Arbeitslosigkeit Massnahmen zu treffen, ist entweder sehr schwer oder unmöglich. Ausserdem mit fortschreitendem Alter ist es für die Familien nur begrenzt möglich, das Leben des Kindes ausserhalb der Familie, die Auswirkungen der äusseren Faktoren wie Schule, Freunde, Zeitschriften, Fernsehen u.ä. zu verfolgen.

Aus diesem Grund sollte das Ziel sein, selbständige Kinder und Kinder mit starker Persönlichkeit zu erziehen, die dem Druck der Freundeskreise nicht unterliegen, die der Anziehung der Drogen nicht nachgeben.

Seite 8:

Eltern können vieles tun

Dass das Kind eine selbständige Persönlichkeit und Autonomie erlangt, ist durch Befriedigung seiner existenziellen körperlichen und emotionalen Bedürfnisse möglich. Kinder, deren diesbezügliche Bedürfnisse befriedigt werden, können Schwierigkeiten in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit schrittweise überwinden.

Kinder brauchen emotionale Sicherheit

Ihr Kind muss sicher sein, dass Sie es, so wie es ist, akzeptieren und lieb haben, auch wenn Sie im Stress sind, oder sich geärgert haben, oder es grosse Fehler begangen hat. Diesbezüglich müssen sich Eltern und dem Kind nahestehende Personen eindeutig verhalten, und auf ihr Verhalten und ihre Worte achten. Das Grundsicherheitsgefühl des Kindes zu seinen Eltern darf nicht in Frage gestellt werden. Es muss davon überzeugt sein, dass sie der sichere Hafen sind, wenn Sturm angesagt ist, zu dem es auch nach langen Irrfahrten immer zurückkehren kann.

Dieses Sicherheitsgefühl, dessen Grundlage die Liebe ist, unterstützt die unersättlichen, aber positiven Impulse und die Neugier der Kinder, sich der äusseren Welt zu öffnen. Dadurch erlangen sie Erfahrung, Mut und Selbstvertrauen, indem sie in ihrer eigenen Welt Erfolge und Frustrationen erleben, ihre Möglichkeiten und Grenzen abstecken. Kinder, denen in ihrer Kindheit die Möglichkeit verwehrt wurde, diesen Impulsen nachzugehen, können in ihrer Jugend in die Versuchung geraten, ihre nicht erlebten „Abenteuer“ in der künstlichen Welt der Drogen nachzuholen.

Liebe, Zuwendung und Zuneigung sind existentielle Bedürfnisse wie Essen und Trinken. Falls diese Bedürfnisse nicht gestillt werden, kann es vorkommen, dass anstatt derer andere Befriedigungen gesucht werden: bei Kindern z.B. Nägelkauen, Daumenlutschen, übermässig essen, um auf sich aufmerksam zu machen.

Seite 9:

Die Bedürfnisse und Sehnsüchte der Kinder müssen ernst genommen werden. Süssigkeiten, Fernsehen, Geld, Geschenke u.ä. befriedigen das Bedürfnis nach Zuwendung und Verständnis nicht. Wenn man versucht, anstatt sich Zeit für das Kind zu nehmen und ihm Verständnis entgegen zu bringen, es mit solchen Dingen „zufrieden“ zu stellen, wird das Kind dazu verleitet, auf einfache Weise „zufrieden“ zu werden und „sich wohlfühlen“. Das kann einen der ersten Schritte in Richtung Abhängigkeitstendenzen bedeuten.

Kinder brauchen Anerkennung und Bestätigung

Es ist nicht ausreichend, dass die Erwachsenen nur die Erfolge der Kinder loben. Ihre Bemühungen in dieser Richtung anzuerkennen, ist wichtiger. Das Kind muss sicher sein, dass ihm seine Eltern Vertrauen entgegen bringen und davon überzeugt sind, dass es seine Aufgaben bewältigen kann.

Aufgrund des alltäglichen Stresses die „Abenteuer“ und Phantasien der Kinder nicht zu beachten, ist ein nicht zu unterschätzender Irrtum. Das sind sehr wichtige Angelegenheiten in der Welt der Kinder. Die Kinder lieb zu haben, ohne sie unter Leistungsdruck zu setzen, sie zu akzeptieren, unterstützt sie dabei, eine starke Persönlichkeit zu entwickeln. Es kann Tendenzen vorbeugen, durch Drogenkonsum Anerkennung im Freundeskreis zu erlangen.

Kinder brauchen Freiraum und Beständigkeit

Um das reale Leben kennenzulernen, positive sowie negative Erfahrungen machen zu können, brauchen Kinder Freiräume und Zeit, wo sie sich selbständig, frei und ungehindert bewegen können. In unserer Zeit, in der die Kinder einen Grossteil ihres Lebens ständig in Kindergärten, in Schulen unter Aufsicht Erwachsener verbringen müssen, wird das immer wichtiger.

Seite 10:

Erwachsene sind nicht immer ein gutes Vorbild

Besonders die kleinen Kinder nehmen ihre Eltern und nahe stehende Personen zum Vorbild, und ahmen sie nach. Solange Kinder, die beobachten, dass Erwachsene bei unbedeutenden Kopfschmerzen Tabletten nehmen, sich zur Entspannung vor den Fernseher setzen, oder, um sich zu beruhigen, nach dem Bierglas greifen, können sie sich die Gewohnheit, auch die kleinsten Probleme nicht in Angriff zu nehmen, aneignen. Das führt zur Minderung der Energien, reale Lösungen für Probleme zu suchen. Das kann zu Gewohnheiten führen, die Abhängigkeiten mit sich bringen und künstliche Lösungen anbieten.

Tod, Trennung, Scheidung

Ereignisse wie der Verlust der Mutter, des Vaters oder von Geschwistern bedeuten für Kinder grosse Katastrophen, die sie sehr schwer bewältigen können. Kinder, die solche Ereignisse psychisch nicht verarbeiten können, können auch nach sehr langer Zeit die Auswirkungen nicht überwinden. Auch solche Ereignisse können eine Ursache von Abhängigkeit sein. Deshalb braucht das Kind in solchen Lebensabschnitten eine sehr grosse emotionale Unterstützung und Solidarität. Sich von einer Fachstelle helfen zu lassen, ist ein kluger Schritt.

Es sind die Kinder, die bei Trennungen und Scheidungen am meisten betroffen sind. Meistens kümmern sich die Eheleute um eigene Probleme und vergessen „im Eifer des Gefechtes“ die Bedürfnisse des Kindes. Sie machen bei diesen Auseinandersetzungen sogar den Fehler, das Kind auf ihre Seite zu zie-

hen. In solchen Situationen können Kinder, die weder die Mutter noch den Vater verlieren und von beiden ausreichend Liebe und Zuwendung bekommen, eine gesunde Entwicklung machen.

Seite 11:

Wenn sich die Mutter und der Vater möglichst auf gleiche Erziehungsmethoden einigen, können die Kinder dieses Erdbeben mit wenig Schaden überwinden und die Notwendigkeiten des alltäglichen Lebens gut erfüllen.

Sexueller Missbrauch:

Kinder, Mädchen wie Jungen, werden meistens nicht von „einem bösen Mann“, sondern viel mehr von ihnen nahe stehenden Personen sexuell belästigt, missbraucht oder vergewaltigt. Einerseits der Wunsch, eine geliebte vertraute Person nicht zu verlieren, sie nicht zu verraten, andererseits Scham- und Schuldgefühle zwingen das betroffene Kind in eine psychische Sackgasse. Seine Hilferufe werden von Erwachsenen nicht immer verstanden, manchmal werden sie ignoriert. Wenn diese psychische Situation länger andauert, kann das Gefühl, dass man niemandem Vertrauen kann, das von niemandem Hilfe und Unterstützung zu erwarten ist, dauerhaft werden. Das Selbstvertrauen des Kindes und das Vertrauen in andere Personen kann sich nicht entwickeln. Die Folge kann Schüchternheit und ein Insichzurückziehen oder aber Entstehung von Abhängigkeiten, der Versuch, die unerträglichen Gefühle und Erinnerungen durch Drogenkonsum erträglich zu machen, sein.

Seite 12:

Gefahrensignale

Den Eltern kann man in Bezug auf Abhängigkeitstendenzen keine eindeutigen Symptome nennen, wie „wenn das so ist, tritt das ein“. Manche Signale können Anzeichen für andere Probleme und Schwierigkeiten sein:

Wenn Anzeichen wie

- Passivität und Unselbständigkeit,
- mangelndes Selbstvertrauen und Selbstachtung
- mangelnde Bereitschaft, Konflikte durchzustehen, Flucht vor Konflikten
- geringe Fähigkeit, Probleme zu bewältigen
- überzogene Leistungsanforderungen
- Schwierigkeiten, Freunde zu finden und soziale Kontakte aufzubauen

u.ä. gehäuft und über längere Zeit auftreten, müssen die Eltern die Initiative ergreifen und Kontakt mit Personen, wie Lehrern, Erzieherinnen und Betreuern aufnehmen, die eine intensive Beziehung zum Kind haben. Falls der Eindruck entsteht, dass sich hinter diesen Anzeichen ein ernsthaftes Problem verbirgt, ist es von grossem Nutzen, sich an eine Familien- und Erziehungsberatungsstelle zu wenden.

Seite 13:

Selbstvertrauen: der beste Schutz vor Abhängigkeit und gegen schädliche Gewohnheiten

Die Bedürfnisse der Kinder ändern sich mit zunehmendem Alter. Die Art der Befriedigung dieser Bedürfnisse ändert sich dementsprechend. Das Kind braucht in jedem Alter die Liebe und Zuneigung der Eltern. Am Anfang soll diese Liebe direkt und offen gezeigt werden. Nach einer kurzen Zeit, nachdem die Neugier und das natürliche Verlangen des Kindes danach, Dinge und Sachen zu untersuchen, sie zu begreifen und zu testen, grösser geworden ist, sollte diese Liebe so entgegengebracht werden, dass seine Neugier und Anstrengungen, eigene Erfahrungen zu sammeln, aus dem Hintergrund unterstützt und gefördert werden. Das Kind soll spüren, dass seine Eltern hinter ihm stehen, soll aber ihre schützende Hand nicht mehr wahrnehmen.

Wenn das Kind auch in Konflikt- und schwierigen Situationen spürt, dass die Liebe und Zuneigung der Eltern zu ihm ohne Unterbrechung weiter bestehen, steigt sein Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten. So fährt es fort, Dingen, die seine Neugier wecken, nachzugehen und sie auszuprobieren. Es macht auch Fehler und gewinnt an Erfahrung. Wenn das Kind bei Auf und Ab der Erfolge und Misserfolge die dauerhafte Liebe seiner Eltern spürt, steigt sein Vertrauen zu seinen Eltern. Das wiederum baut sein Selbstvertrauen auf. Selbstvertrauen ist der wirksamste Schutz gegen Abhängigkeit und schädliche Gewohnheiten.

Die Stärkung des Selbstvertrauens hängt davon ab, ob das Kind die Möglichkeit hat, seine Fähigkeiten und seine Kraft zu testen, ob man ihm dazu Gelegenheit gibt. Wichtig ist, dass das Kind seine starken und schwachen Seiten, seine Fähigkeiten und seine Grenzen durch eigene Erfahrungen ausfindig machen kann. Falls seine Bemühungen erfolglos bleiben, ist es die Aufgabe der Eltern, es zu weiteren Versuchen zu ermutigen und falls notwendig kleine Hilfen zu leisten. Jedoch ist massgebend, dass das Kind spürt, dass es selbst diese Aufgabe bewältigt hat.

Seite 14:

Nicht übertriebenes und massvolles Lob macht ihm Freude und ermutigt es, weiterzumachen. Worte wie „lass es, du kannst es nicht schaffen!“ entmutigen es und verletzen seinen Stolz. Die Worte der Kinder wie „ich möchte machen, ich werde es selbst machen!“ müssen sehr ernst genommen werden.

Die Kinder stärken ihr Selbstvertrauen durch Bewältigung der selbst gestellten Aufgaben, und werden allmählich von ihren Eltern unabhängig. Das sollte auch das Ziel der Kindererziehung sein. Dass das Kind seine Eltern immer weniger braucht, ist ein Umstand, vor dem man keine Angst haben sollte, im Gegenteil: es ist ein Umstand, auf den man sich freuen sollte.

Die Grenzen des Freiraumes, den die Eltern ihrem Kind zugestehen wollen, müssen individuell abgesteckt werden. Dafür gibt es kein Rezept.

Übermässiger Schutz und Einmischung kann den Prozess der Selbständigkeit des Kindes verhindern. Die übertriebenen „Freiheiten“ aber, die ihren Ursprung in Vernachlässigung und fehlendem Interesse haben, können auch Schaden verursachen. Der beste Weg ist, sich mit anderen Eltern in Schule und Kindergarten auszutauschen und das Leben des Kindes liebevoll, mit Interesse, aber ohne sich überall und immer einzumischen, zu begleiten.

Dass Sie seine Aggressivität oder ähnliche negative Verhaltensweisen nicht akzeptieren, dass Sie ihm logische Grenzen setzen, an die es sich halten soll, zu wissen und zu erleben, gibt dem Kind die Botschaft, dass Sie es ernst nehmen. Auch in diesem Falle soll das Kind spüren, dass Ihr Verhalten ihren Ursprung in Ihrer Liebe zu ihm hat, dass Ihre Liebe nicht von seiner „Artigkeit“ abhängt.

Sich aufgrund des Hintergedankens, dass Sie selbst viel leiden mussten, und deshalb ihr Kind keinen Schwierigkeiten ausgesetzt werden soll, und aufgrund der vorrangigen Bedürfnisse „des Kindes in Ihnen“, d.h. aufgrund ihrer eigenen Bedürfnisse von vorn herein zu verhindern, dass Ihr Kind negative Erfahrungen macht, ist für Ihr Kind keine Unterstützung. Das kann Sie, „das Kind in Ihnen“ befriedigen. Es hindert jedoch Ihr Kind daran, selbständiger zu werden und verurteilt es dazu, ständig Unterstützung zu brauchen. Das kann Ihr Kind

Seite 15:

daran hindern, existentielle Fähigkeiten wie Ausdauer und Durchhaltevermögen zu entwickeln, die es in seiner Jugend und in seinem Erwachsenenleben dringend brauchen wird.

Die Begleitung des kindlichen Lebens muss das Ziel haben, es bei der Bildung einer selbständigen Persönlichkeit zu unterstützen.

- Kinder müssen lernen, „Nein“ zu sagen sowie sie „Ja“ sagen. Kinder, deren „Nein“ ernst genommen wurde, finden später die Kraft auch „Nein“ zu sagen, wenn sie in ihrem Freundeskreis Druck ausgesetzt sind.
- Kinder, denen bei Konflikten und Auseinandersetzungen, die es betreffen, mit Worten wie „Halt den Mund, du bist klein!“, die Chance versagt wurde, die eigene Meinung zu sagen, vermeiden es in der Zukunft, sich Konflikten und Auseinandersetzungen zu stellen und für sich stimmige Lösungen zu suchen. Kinder, die zu Hause erleben, dass Konflikte ohne Gewaltanwendung ausgetragen und gelöst werden, Kinder, deren Meinung und Wille respektiert wurde, haben ein hohes Selbstwertgefühl. Sie erwerben eine so starke Persönlichkeit, dass sie Schwierigkeiten und Auseinandersetzungen ohne bleibende Schäden bewältigen können.
- Beim Spiel mit Freunden stossen Kinder unvermeidlich an ihre Grenzen. Sie müssen auch lernen, genau so die Bedürfnisse der Eltern sowie die zu Hause gültigen Regeln zu respektieren. Es ist keine gute Lösung, das eigene Leben

ausschliesslich nach den Bedürfnissen des Kindes zu gestalten. Es ist schwer, Wege zu finden, die sowohl die Bedürfnisse des Kindes als auch die der Eltern berücksichtigen; jedoch ist es notwendig.

- Unterschiedliche Interessen können zu Konflikten führen. Man muss diese Konflikte durch Verhandlungen und durch Lösungen überwinden, die für beide Seiten akzeptabel sind. Lösungen, die durch Gehorsamserwartung und durch die Übermacht der Eltern aufgedrückt werden, sind keine Lösungen, und man kann sich schwer an sie halten. Lösungen müssen für beide Seiten Vorteile bringen.

Seite 16:

Regeln, die bei der Lösung der Konflikte beachtet werden sollten

- Es ist notwendig, bei Verhandlungen und Diskussionen für Problemlösungen einen geeigneten zeitlichen und räumlichen Rahmen zu bestimmen, Zeitdruck zu vermeiden.
- Die eigentlichen Gründe des Problems müssen offen angesprochen werden. Keiner darf das Gefühl haben, dass seine Wünsche nicht angesprochen wurden.
- Jeder muss für sich sprechen. Nicht die Kommentare der Eltern sondern das, was das Kind gemeint hat, ist wichtig. Unklare Punkte sollten mit Fragen geklärt werden.
- Es gibt für ein Problem mehrere Lösungen. Es ist wichtig, erst alle Lösungsalternativen zu sammeln und sie dann auszuwerten. Die Vorschläge der Kinder dürfen nicht ignoriert werden. Lösungen sind nur für Personen verbindlich, die auch tatsächlich an der Diskussion teilnehmen konnten.
- Man muss zusammen mit den Kindern nach Lösungen suchen, die allen Beteiligten einen Gewinn bringen
- Lösungen, die von allen Beteiligten zusammen gefunden werden, haben auch die Chance verwirklicht zu werden. Nachdem man sich auf eine Lösung geeinigt hat, sollte man diese gleich umsetzen und die nötige Arbeitsteilung vornehmen. „Nicht die Worte, sondern die Taten zählen!“
- Die familiäre Situation sowie die Konfliktgründe ändern sich ständig. Deshalb ist es notwendig, zusammen mit den Kindern eine Frist festzulegen und dann die Auswirkungen und den Erfolg der Lösung auszuwerten, gegebenenfalls Änderungen vorzunehmen.

Seite 17:

Spiele, Freunde

Spiele sind hinsichtlich der körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklung der Kinder ein Grundbedürfnis. Wenn Ihr Kind Schwierigkeiten hat, mit Altersgenossen Kontakt aufzunehmen, ist es notwendig, es dazu zu ermutigen und dabei behilflich zu

sein. Ihm zu erlauben, die Freunde mit nach Hause zu bringen, es sogar in dieser Hinsicht zu ermutigen, hilft ihm dabei, starke soziale Beziehungen aufzubauen.

Kinder wollen auch mit ihren Eltern spielen. Versuchen Sie Spiele und Aktivitäten zu finden, die Ihnen und Ihrem Kind Spass machen, damit es für Sie nicht zu einer lästigen Beschäftigung wird.

Das erste und wichtigste Vorbild für das Kind sind seine Eltern. Deshalb sollten Sie auf ihre Beziehung zu Stoffen, die Abhängigkeiten verursachen können, achten. Nehmen Sie bitte Medikamente, wie Schlaf-Beruhigungs- und Schmerzmittel nur in äusserst notwendigen Situationen. Konsumieren Sie Alkohol und Zigaretten nicht in übermässigen Mengen.

Kinder beobachten das Verhalten der ihnen nahe stehenden Erwachsenen, ihr Verhalten unter schwierigen Situationen sowie ihr Verhalten zu anderen Personen ganz genau. Man darf diese Eigenschaft der Kinder nicht unterschätzen, und man muss sie berücksichtigen. Keiner ist fehlerfrei. Ausserdem ist Kindererziehung eine schwere und zermürbende Aufgabe. Es ist selbstverständlich, dass Kinder sehen, dass ihre Eltern ab und zu Fehler machen und sich irren.

Kinder müssen gefördert werden, Aufgaben selbst zu bewältigen

Schon sehr früh möchten Kinder eigene Aufgaben selbst erledigen. Eltern sollten ihnen dazu die Gelegenheit geben. Versuchen Sie mit dem Argument „wir verspäten uns!“ nicht sofort, die Schuhe selbst zu binden, sondern geben Sie ihm Zeit, es selbst zu versuchen. Selbstverständlich zeigen Sie ihm, wie es etwas machen soll; jedoch dürfen Sie nicht erwarten, dass es das sofort schafft.

Seite 18:

Durch selber Machen zu lernen, ist eine sehr wirkungsvolle Erfahrung, die das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl des Kindes stärkt. Das Kind soll Misserfolge so erleben, dass es nicht entmutigt, sondern zu erneutem Versuch ermutigt wird. Kinder mit hohem Selbstwertgefühl können die von anderen Personen ausgelösten grossen und kleinen Frustrationen bewältigen.

Kinder, die ihre Aufgaben selbst bewältigen, finden in der Zukunft nicht alles langweilig und schieben ihre Aufgaben nicht vor sich her oder überlassen sie anderen. Sie haben dann als Jugendliche oder als Erwachsene Vertrauen in eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten. Sie neigen bei Schwierigkeiten nicht zum Alkoholkonsum oder anderen schädlichen Gewohnheiten, sie betrachten sie nicht als Trostspender und unterliegen ihrer Anziehungskraft nicht.

Die Aufgaben und Pflichten müssen einen Sinn haben. Zu hoher Erwartungsdruck soll vermieden werden.

Eine Aufgabe, die dem Kind übertragen wurde, soll einen Sinn haben, das Kind soll den Grund genau begreifen. Das gilt auch für die Schule, denn die An-

zahl der Schüler, die meinen, dass das, was sie lernen, ihnen nichts bringt, ist nicht gering. Man muss dem Kind dabei behilflich sein, die Bedeutung und Notwendigkeit der Schule, den langfristigen Nutzen und Gewinn zu begreifen.

Neben Schulschwierigkeiten können auch die Erwartungen der Eltern, die die Fähigkeiten des Kindes übersteigen, und der diesbezügliche Druck den Drogenkonsum als eine Fluchtalternative anziehend machen.

Sinnvolle Aktivitäten des Kindes, die es ohne Erfolgsdruck- und -erwartung nach eigenem Wunsch entfalten kann, haben präventiven Charakter gegen Abhängigkeitstendenzen. Aktivitäten im Sinne des Umweltschutzes oder in Kinder- und Jugendgruppen mit sozialen oder kulturellen Zielen wie Volkstanz- und Theatergruppen oder in Sportgruppen, sind Beschäftigungen, die den Kindern längerfristig Anerkennung und emotionale Stützen geben, ihre körperliche Entwicklung fördern und ihre geistige und soziale Bedürfnisse befriedigen. Andererseits können sie auch dazu beitragen, dass die Eltern ab und zu die Möglichkeit finden, sich zu entspannen.

Seite 19:

Kinder und Suchtmittel

- Es ist von grossem Nutzen, den Kontakt des Kindes mit Suchtmitteln so lange wie möglich zu verhindern. Jedoch ist das längerfristig nicht möglich. Man darf sie nicht zu geheimnisvollen Dingen machen, denn dadurch kann die Neugier des Kindes gesteigert werden.
- Die Erwartung des Kindes von Ihnen Zuneigung und Anerkennung zu bekommen, darf nicht dadurch abgewickelt werden, dass man ihm erlaubt fernzusehen oder ihm Süssigkeiten gibt.
- Schicken Sie Ihr Kind nie zum Zigarettenholen oder zum Einkauf von alkoholischen Getränken.
- Trinken Sie in Anwesenheit Ihres Kindes keine alkoholischen Getränke.
- Lassen Sie alkoholische Getränke nicht an Orten, die Ihr Kind erreichen kann, verstecken Sie sie.
- Geben Sie ihrem Kind ausser in den medizinisch unvermeidlichen Situationen keine Beruhigungsmittel. In solchen Fällen beobachten Sie ihr Kind ganz genau, bleiben Sie mit dem Arzt in Kontakt.
- Suchen Sie bei andauernden Schulschwierigkeiten und Verhaltensstörungen eine Erziehungsberatungsstelle auf.

Quellen

Bei der Erstellung der Broschüre wurden hauptsächlich folgende Materialien verwendet. Textteile wurden hauptsächlich zusammengefasst, zum Teil aber auch sinngemäss übersetzt.

- *“Wir können viel dagegen tun, dass Kinder süchtig werden.”* BZgA, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln

- *“Sehn-Sucht - So schützen Sie Ihr Kind vor Drogen”* Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes
Taubenheimstr. 85, 70372 Stuttgart

Seite 20:

Empfehlenswerte Materialien

Deckblatt hinten innen:

Drogenberatungsstellen in München

Materialbeschaffung zum Thema Sucht und Drogen

Deckblatt hinten aussen:

Sie können sich bei Problemen hinsichtlich der Erziehung von Kindern und Jugendlichen, bei Problemen in der Familie, zwischen den Partnern sowie bei Problemen hinsichtlich der Trennung und Scheidung, und bei Schulschwierigkeiten an folgende Beratungsstellen wenden. Haben Sie keine Bedenken und suchen Sie Hilfe, bevor die Probleme grösser werden. Nutzen Sie ihren Anspruch auf Beratung. Da die Beratungsstellen nach Stadtteilen zuständig sind, wenden Sie sich an die Einrichtungen in ihrem Stadtteil. Falls Ihr Deutsch nicht ausreichend ist, können Sie Einrichtungen aufsuchen, die auch Beratung in türkischer Sprache anbieten, obwohl sie sich nicht in ihrem Stadtteil befinden.

Beratung in türkischer und deutscher Sprache

Beratung in deutscher Sprache