

## Kinder stark machen - unser Motto in der Prävention!

**Wir können viel dafür tun, dass Kinder nicht süchtig werden.**

**Suchtvorbeugung ist reine "Nebensache". Sie gehört vom ersten Tag an zum Familienalltag dazu. Sie besteht aus vielen kleinen Aufmerksamkeiten, die wir als Eltern unseren Kindern immer wieder neu entgegenbringen müssen.**

👏 Es gehört beispielsweise zu unseren Aufgaben, miteinander im Gespräch zu bleiben. Es ist wichtig, dass wir einander zuhören, Zeit füreinander haben, Verständnis zeigen, Gefühle und Meinungen mitteilen, Unstimmigkeiten bereinigen.

*Kinder, die in ihren Familien erleben, dass sich Konflikte im Gespräch lösen lassen, weichen Problemen weniger aus. Sie wissen, dass es sich lohnt, gemeinsam nach Kompromissen zu suchen, mit denen alle Beteiligten einverstanden sind.*

*Zu wissen, wie man Krisen meistern kann, macht unabhängig(er) von Gewalt und Suchtmitteln.*

👏 Es gehört beispielsweise zu unseren Aufgaben, die Selbständigkeit unserer Kinder zu fördern, ihnen etwas zuzutrauen. Gleichzeitig haben wir ihnen Versäumnisse und Irrtümer zuzugestehen. Vor allem dürfen wir nicht vergessen, ihre großen **und** kleinen Erfolge zu beachten. Anstelle häufiger Tadel sollten wir so oft es geht die Gelegenheit für Lob und Ansporn nutzen.

*Neue Fähigkeiten entwickeln macht stolz. Kinder, die in ihren Familien Eigenverantwortung entwickeln dürfen, üben in aller Ruhe erste Schritte in die Unabhängigkeit.*

*Un-abhängige Menschen brauchen keine Suchtmittel, um sich frei zu fühlen.*

👏 Es gehört ebenfalls zu unseren Aufgaben, unseren Kindern Grenzen zu setzen, wenn ihr Verhalten nicht akzeptabel ist. Ein solches Verhalten haben wir immer zu unterbrechen, jedoch ohne Gewaltanwendung und ohne die Gefühle der Kinder zu verletzen. Entscheidend ist unsere Klarheit, unsere Konsequenz und das eigene Beispiel. Kinder suchen Regeln und fordern uns heraus. Sie testen unsere Geduld und unsere Stärke. Ist unsere Haltung dazu eher desinteressiert oder unzuverlässig, verursachen wir ein Gefühl von Ohnmacht und Ratlosigkeit.

*Setzen Eltern ihren Kindern klare Grenzen, finden diese den Halt, den sie benötigen. Sie erleben elterlichen Respekt und Aufmerksamkeit. Das tut ihnen gut.*

*Zu wissen, "wo es lang geht", macht unabhängig(er) von Gewalt und Suchtmitteln.*

👏 Es gehört ebenfalls zu unseren Aufgaben, die eigenen Lebensideale immer wieder zu überdenken. Wir haben zu klären, ob von uns erhobene Anforderungen an die Leistungen unserer Kinder angemessen sind. Wir sollten vermeiden, sie mit all jenen Aufträgen zu belasten, die wir selbst bis heute nicht erledigen konnten.

*Kinder, die ihren eigenen Wert erkennen und die Gewissheit haben, trotz ihrer Fehler und Schwächen anerkannt und geliebt zu werden, werden sich leichter den Herausforderungen des Lebens stellen. Sie werden sich eher trauen, ihre Meinung frei zu äußern.*

*Eigene Gedanken, eigene Träume, Selbstgewissheit und Eigen-Sinn machen unabhängig von Suchtmitteln.*

Kontakt: Jugendamt der Stadt Wetzlar / Kinder- und Jugendschutz  
Ernst-Leitz-Straße 30, 35578 Wetzlar  
☎ 06441/99-5163 und Email: jufoe@wetzlar.de