



SUCHTPRÄVENTIONSPROGRAMM

erstellt: 2003
überarbeitet: 2010
erneute Überarbeitung: März 2020

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Sinn dieses Suchtpräventionsprogramms	2
Zahlen und Fakten: Ursachen, Merkmale, Vorbeugung	3 - 5
Grundschulrelevante Primärprävention	6
Ziele der Suchtprävention	7
Umsetzung für die GS Fischbeck	8
Vereinbarungen für die Elternarbeit an der GS Fischbeck	7 - 15
Ich-Stärkung	16
Umsetzung im Sachunterricht	17
Adressen	17

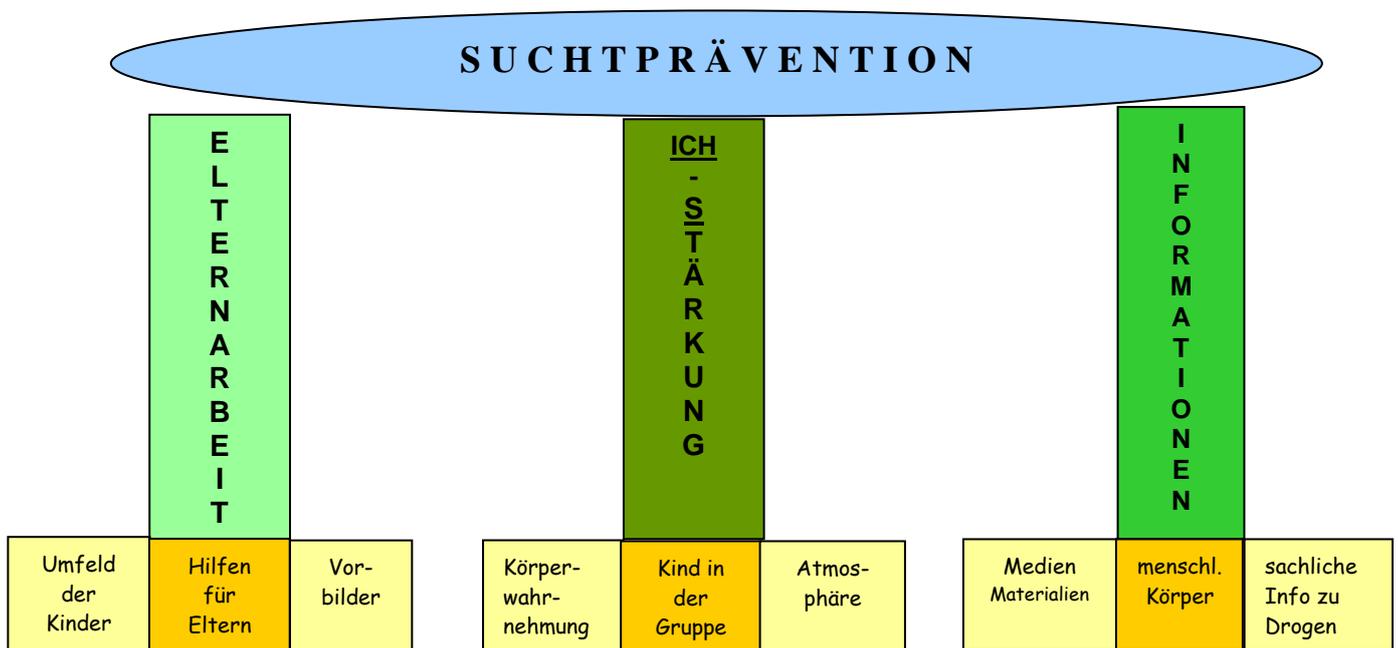
Suchtpräventionsprogramm

Suchtprävention (Suchtvorbeugung) als fester Bestandteil der Gesundheitsförderung ist Arbeit an den Suchtursachen und ist als ganzheitlich pädagogisches Handeln an unserer Schule zu verstehen.

Mit Hilfe unterschiedlicher Unterrichtsmethoden und Programme werden suchtspezifische und suchtspezifische Inhalte miteinander verbunden, wobei nicht die Droge, sondern der Mensch im Vordergrund steht. Ziel der Suchtprävention ist der Aufbau wirksamer Schutzfaktoren gegenüber Suchtgefahren. Kinder und heranwachsende Jugendliche in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen, indem Lebenskompetenzen wie z. B. die Stärkung von Selbstsicherheit, Problemlösefertigkeiten, Kommunikationsfertigkeiten u.a.m. gefördert und Alternativen zu ausweichendem Verhalten angeboten und praktiziert werden, steht dabei im Vordergrund.

Für eine effektive Suchtprävention beziehen wir das Lebensumfeld der Schülerinnen und Schüler, d.h. die Familie und die Schule in ihrer konkreten Umgebung ein.

Im Hinblick auf die Wirksamkeit ist Suchtprävention an unserer Schule langfristig angelegt und verbindet Elternarbeit, schulische Information zum Thema und Ich-Stärkung der Schülerinnen und Schüler.



Zahlen und Fakten

Abhängigkeit ist nicht das Problem einzelner Bevölkerungsschichten. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind 90 Prozent aller Menschen von irgend einem Suchtmittel oder Suchtverhalten abhängig, und wenn es nur Kaffee oder Süßigkeiten sind. Auch in Deutschland gelten Millionen von Menschen als süchtig, wobei exakte Zahlen nur für die klassischen Süchte vorliegen.

- So gibt es beispielsweise hierzulande insgesamt 18 Millionen Raucher, bereits jeder Dritte zwischen 12 und 25 Jahren raucht.
- Die Zahl der Alkoholkranken wird auf rund 2,5 Millionen geschätzt, darunter 1 Millionen Frauen, 1,2 Millionen Männer und 300.000 Jugendliche. Rund 40.000 Menschen sterben jährlich an den Folgen des Alkoholkonsums.
- Von Tabletten sind etwa 1,4 Millionen Menschen in Deutschland abhängig und auch der Konsum harter Drogen wie Heroin, Kokain und Ecstasy ist nicht zu unterschätzen: Diese Stoffe werden täglich von rund 100.000 Menschen gespritzt, geschluckt oder geschneift. Dreimal so viele konsumieren diese Drogen gelegentlich.
- Von Bulimie (Ess-Brech-Sucht) sind vor allem Frauen betroffen und zwar etwa 3 Prozent der 15- bis 30-jährigen.
- Magersüchtig sind etwa ein Prozent in dieser Altersgruppe.
- Spielsucht findet man dagegen häufiger bei Männern. Insgesamt sind in Deutschland etwa 300.000 Menschen spielsüchtig.
- Zu allen anderen Verhaltenssüchten gibt es keine gesicherten Zahlen, wohl auch, weil sie sich leichter verbergen lassen, als stoffgebundene Süchte.

Wie Sucht entsteht

Der Weg in die Sucht ist meist sehr komplex und nicht auf eine einzige Ursache zurückzuführen. Die folgenden Faktoren zählen zu den wichtigsten Wurzeln für die Entwicklung einer Abhängigkeit:

Genetische Veranlagung : das Gehirn produziert Stoffe, die euphorisch machen. Suchtmittel und Suchtverhalten erhöhen die Konzentration dieser Stoffe im Körper. Möglicherweise greift man eher zu Suchtmitteln, wenn das Gehirn zu wenig dieser Stoffe produziert.

Selbstbewusstsein : Ein schwaches Selbstwertgefühl erhöht die Suchtgefahr. Das Suchtmittel oder -verhalten hilft, diesen Mangel zu kompensieren. Je nach Art der Droge fühlt man sich cool oder kreativ, euphorisch oder die Dinge werden einem gleichgültig.

Gefühle : Wer nicht gelernt hat, seine Gefühle zu zeigen oder unangenehme Empfindungen wie Wut oder Angst auszuhalten, neigt dazu, sie zu betäuben.

Lebensgeschichte : Eine Kindheit mit schlimmen Erfahrungen wie Einsamkeit, Missbrauch oder Gewalt kann einen Menschen anfällig dafür machen, sich später in Scheinwelten und Rauschzustände zu flüchten.

Umfeld : Rauchende und trinkende Politiker, Eltern oder Lehrer sind Vorbilder, die einen großen Einfluss ausüben. Zigaretten und Alkohol sind außerdem an jeder Straßenecke leicht und billig zu haben. Alkoholkonsum ist in unserer Gesellschaft akzeptiert und weit verbreitet. Nicht der Alkoholtrinkende ist der Außenseiter, sondern der, der nicht trinkt.

Krisen : Probleme in der Schule oder mit den Eltern, eine Trennung: Wenn in solchen Krisen immer wieder zu Suchtmitteln gegriffen wird, um zu verdrängen oder vergessen, kann daraus eine Sucht werden.

Suchtstoff : Durch die Einnahme eines Suchtmittels werden im Gehirn bestimmte neurochemische Prozesse aktiviert bzw. gehemmt. Dabei spielt auch die Stimulierung bestimmter Nervenzellen im sogenannten "Belohnungssystem" eine Rolle. Wird der Suchtstoff regelmäßig in größeren Mengen eingenommen, wird über Konditionierungs- und Lernvorgänge auf neurochemischer Ebene das Verhaltensrepertoire des Individuums eingeschränkt. Die Interessen konzentrieren sich immer mehr auf das Suchtmittel und der zwanghaften Einnahme der Substanz. Entscheidend für die Entstehung einer Abhängigkeit ist auch, wie stark eine Droge wirkt und welche Menge eines Stoffes eingenommen wird.

Je mehr der dieser Faktoren zusammenkommen, um so größer ist die Wahrscheinlichkeit, das sich eine Sucht entwickelt. Die Schwelle zur Sucht liegt bei jedem Menschen woanders.

Ursachendreieck der Suchtentstehung

Da jeder der drei vorgestellten Ansätze für sich alleine genommen das Phänomen Sucht nicht ausreichend erklären kann, werden diese Ansätze meist zu Konzepten verbunden, die auf dem Dreieck psychoaktive Substanz (Droge), Individuum (Set) und Gesellschaft bzw. soziales Umfeld (Setting) aufbauen.

Die einzelnen Faktoren stehen in diesem Modell nicht in einem einfachen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang. Vielmehr ist die Suchtentwicklung als dynamischer Prozess zu verstehen. Der süchtige Gebrauch von Drogen bzw. sonstiges süchtiges Handeln, ist eine von mehreren Phasen mit fließenden Übergängen. Der gesamte, übergeordnete Prozess besitzt eine Vorgeschichte und setzt sich aus Einstieg, Fortsetzung und Gewöhnung, Sucht sowie Ausstieg zusammen.



Institut Suchtprävention: www.praevention.at

Wie man die Sucht erkennt

Eine Sucht besteht sehr wahrscheinlich, wenn man

- nicht mehr zwei Wochen lang ohne einen bestimmten Stoff oder ein bestimmtes Verhalten auskommt
- an einen bestimmten Stoff o. ein Verhalten immer wieder denken muss o. eine Gier danach entwickelt
- seine Lebensgewohnheiten für das Suchtmittel verändert
- sich und anderen etwas vormacht, z.B. Flaschen versteckt

Die verschiedenen Ausprägungen der Sucht

Prinzipiell kann alles süchtig machen, was hilft, sich gut zu fühlen oder Sorgen zu vergessen. Man unterscheidet zwei Arten von Süchten: die stoffgebundenen Süchte und die Verhaltenssüchte. Zu den häufigsten Suchtmitteln in Deutschland gehören Alkohol und Nikotin gefolgt von Medikamenten und harten Drogen wie Kokain und Heroin. Auch bestimmte Tätigkeiten wie essen, spielen, arbeiten, putzen, kaufen oder im Internet surfen, können zur Sucht werden. Experten streiten sich darüber, bei diesen zwanghaften Verhaltensweisen von Sucht zu sprechen. Sie befürchten, dass Süchte wie die Heroin-Abhängigkeit verharmlost werden, wenn man sie in dem selben Kontext betrachtet. Sicher ist aber, dass süchtiges Verhalten ebenso das Leben zerstören kann wie die Abhängigkeit von Suchtgiften.

Seelische und körperliche Abhängigkeit

Bei einer Sucht wird die Droge zum Mittelpunkt aller Handlungen, Gedanken und Gefühle. Dem Süchtigen geht es nur noch darum, Missstimmungen zu vermeiden, die ohne das Suchtmittel entstehen. Diese seelische Abhängigkeit ist der Hauptgrund dafür, dass Abhängige immer wieder rückfällig werden können, selbst wenn sie bereits Monate und Jahre ohne Suchtmittel gelebt haben. Neben dieser seelischen Abhängigkeit gibt es bei Alkohol, Nikotin, verschiedenen Medikamenten und Heroin auch eine körperliche Abhängigkeit. Der Stoffwechsel passt sich an die ständige Zufuhr des Suchtmittels an. Wird der Stoff entzogen, kommt es zu unangenehmen bis schmerzhaften Entzugserscheinungen, die bei erneuter Einnahme der Droge wieder abklingen.

Der Sucht vorbeugen

Ein liebevoller und achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen ist die beste Voraussetzung, einer Sucht vorzubeugen.

Dazu einige Tipps:

- Einen Weg finden, sich mit sich selbst wohl zu fühlen, z.B. regelmäßig ein bestimmtes Buch lesen, joggen, ein Konzert besuchen, meditieren etc.
- Mit Menschen umgeben, die man mag. Freundschaften pflegen. Gemeinsame Aktivitäten z.B. auch im Sportverein oder einer Initiative.
- Sich von Zeit zu Zeit hinterfragen: Wer bin ich? Was will ich? Was brauche ich? Sich kleine, erreichbare Ziele setzen und danach handeln.
- Ideale suchen, für die man sich ohne Verbissenheit einsetzt.
- Zu sich und den eigenen Gefühlen stehen. Lachen, wenn es einem gut geht, weinen, wenn man traurig ist.
- Sich selbst akzeptieren wie man ist und sich Fehler verzeihen.
- Selbstverantwortung übernehmen. Wer innere Stärke entwickelt, braucht keinen Suchtstoff als Krücke.
- Bewusst und intensiv leben.

Nach Ansicht von Experten sollte die **Suchtvorbeugung bereits im Kindesalter** beginnen. Kinder brauchen Zuwendung, Geborgenheit und Liebe, um ein gesundes Selbstbewusstsein aufbauen zu können. Ein gutes Selbstwertgefühl und Lebensorientierung sind wichtige Voraussetzungen, um eine Sucht erst gar nicht entstehen zu lassen.

Die Drogenprävention kann nicht allein darauf abzielen, die Begegnung mit dem Suchtstoff zu verhindern, sondern muss in erster Linie versuchen, den heranwachsenden Menschen innerlich ausreichend stark zu machen, um einer Suchtbegegnung standzuhalten.

Tipps und Informationen für eine Drogenprävention im Kindesalter bietet die Internetseite www.kinderstarkmachen.de.

www.gesundheitswerkstatt.de

Primär-Suchtprävention → grundschulrelevant
Kinder und Jugendliche (0 -12 Jahre) - (noch) nicht konsumierend

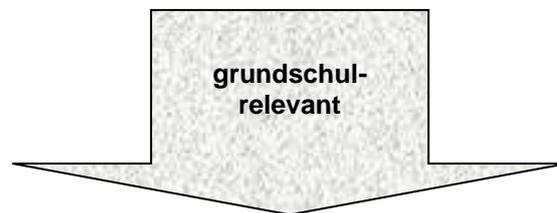
→ frühzeitige Intervention noch vor Eintreten von Risikofaktoren und Krankheitssymptomen
(Eltern und Pädagogen)

Sekundär-Suchtprävention
(12 - ? Jahre) schon konsumierende Jugendliche

→ Beeinflussung eines bereits bestehenden Drogenkonsums
→ mit Konsummustern auseinandersetzen
→ auf Entwicklung von riskantem zu missbräuchlichem Konsum bis zur Abhängigkeit einwirken

Tertiär-Suchtprävention
bereits erkrankte Personen

→ Gesundheitszustand stärken, weitere Schäden verhüten, Rückfällen vorbeugen und eine weitgehende Wiederherstellung des vorherigen Lebens- und Gesundheitszustandes erreichen



Primär-Suchtprävention

... verstehen wir als eine frühzeitige Intervention noch vor Eintreten von Risikofaktoren und Krankheitssymptomen. Unser Angebot im Primär-Suchtpräventionsbereich richtet sich also an (noch) nicht konsumierende Kinder und Jugendliche (0 -12 Jahre), deren Eltern und PädagogInnen. Ein umfassendes Präventionsangebot verstehen wir als einen Teil eines globalen Gesundheitsförderungsansatzes, welcher nicht nur mit drogenspezifischen Methoden- zur Informationsvermittlung verwendet werden kann. Dies bedeutet für uns, dass unsere Maßnahmen, die auf indirektem Weg Drogenkonsum vermeiden helfen sollen, hauptsächlich der Förderung sozialer Kompetenzen sowie der Vermittlung alternativer Bewältigungsmuster dienen. Des Weiteren heißt dies für uns, dass die, von uns eingebrachten Methoden, in der Kontinuität von den jeweiligen Institutionen und deren Personal langfristig weitergeführt werden.

- **Suchtprävention muss frühzeitig beginnen**
- **Suchtprävention muss langfristig angelegt sein**
- **Suchtprävention muss kontinuierlich sein**
- **Suchtprävention muss flächendeckend sein**
- **Suchtprävention muss geschlechtsspezifisch durchgeführt werden,**

damit sie erfolgreich sein kann.

Ziele der Suchtprävention

Körperwahrnehmung

Förderung einer bewussten und akzeptierenden Körperwahrnehmung und einer positiven Einstellung zur Gesundheit.

Die Kinder werden spielerisch mit ihrem Körper und seinen wichtigsten Grundfunktionen vertraut gemacht. Sie lernen Zusammenhänge zwischen Verhalten und Gesundheit kennen und erleben, dass »gesund sein« Freude macht.

Selbstwertgefühl

Stärkung der sozialen Kompetenzen und des Selbstwertgefühls

Die Kinder werden angeregt, sich als eigenständige und wertvolle Person wahrzunehmen, ihre Meinung zu vertreten und Probleme positiv zu bewältigen, andere zu respektieren und mit ihnen zu kooperieren.

Neinsagen können

Schulung eines kritischen Umgangs mit Genussmitteln und Alltagsdrogen

Die Kinder sollen den verantwortlichen Umgang mit Genussmitteln und die Fähigkeit des »Neinsagens« in Verführungssituationen lernen. Gleichzeitig werden sie mit gesundheitsförderndem Verhalten, z.B. Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung, vertraut gemacht. So entwickeln sie ihre eigene Persönlichkeit und lernen, die Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

Umfeld

Schaffung eines gesundheitsfördernden Umfeldes

Für eine gesunde Entwicklung der Kinder sind die »Verhältnisse«, in denen sie leben, genauso wichtig wie ihr eigenes »Verhalten«. Deshalb sollen Schüler, Lehrer, Eltern, Gesundheitsförderer integriert werden im Engagement für eine kindgerechte und gesundheitsfördernde Lebensumwelt.

Umsetzung

Der drei Säulen

für die

GS Fischbeck

Elternarbeit

Ich Stärkung

Unterricht

TIPPS FÜR DIE ELTERNARBEIT

Regel 1 - Kinder brauchen seelische Sicherheit

Diese Regel ist die wichtigste Voraussetzung für eine gesunde seelische Entwicklung ihres Kindes - und damit für seinen späteren Schutz gegen Sucht. Kinder brauchen seelische Sicherheit: Das bedeutet konkret, dass sie sich der Liebe und Zuwendung ihrer Eltern und der ihnen nahestehenden Erwachsenen sicher sein wollen

Wichtig in diesem Zusammenhang vor allem eines: Es genügt nicht, wenn man sein Kind einfach nur liebt. Man muss ihm diese Liebe auch zeigen. Und zwar so, dass das Kind sie auch tatsächlich spürt. Es geht also um Gefühle und Kinder haben ihre eigen Art, mit Gefühlen umzugehen.

Kinder brauchen seelische Sicherheit: Das bedeutet konkret, dass sie sich der Liebe und Zuwendung ihrer Eltern und der ihnen nahestehenden Erwachsenen sicher sein wollen.

Je nach Alterstufe äußern sich die emotionalen Bedürfnisse von Kindern verschieden. Bereits das ungeborene Kind hört die Stimme seiner Eltern und kann wahrscheinlich sogar ihre Zuneigung spüren. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist der direkte Hautkontakt sehr wichtig. Auch ältere Kinder wollen schmusen und in den Arm genommen werden. Eltern sollten sich also Zeit nehmen und auf das kindliche Bedürfnis nach zärtlichem Kontakt eingehen. Mit der Zeit zeigt das Kind seinen Eltern dann selbst, ob und wie lange es ihre körperliche Zuwendung braucht.

Kinder brauchen einen Menschen, der sie in den Arm nimmt. Vor allem nach einem Streit: Sie sollten versöhnungsbereit sein und einlenken - selbst wenn -Sie im Moment davon überzeugt sind, im Recht zu sein! es tut einem Kind weh, wenn Eltern sich ihm über Stunden hinweg verweigern oder es ohne Versöhnung ins Bett schicken.

Seelische Sicherheit heißt:

Auch wenn ich im Stress bin, im Augenblick keine Zeit für dich habe oder wir uns streiten - du kannst trotzdem immer sicher sein, dass ich dich, so wie du bist, lieb habe.

Kinder brauchen diese Grundvertrauen zu anderen Menschen, um Vertrauen zu sich selbst entwickeln zu können. Kinder, die ihrer selbst sicher sind und es gelernt haben, Zuflucht bei anderen Menschen zu finden, brauchen später nicht in die Sucht zu fliehen.

Regel 2 - Kinder brauchen Anerkennung und Bestätigung

Kinder leben ihre Emotionen normalerweise direkter und heftiger als Erwachsene aus - was nicht selten zu Auseinandersetzungen führt. Sie sollten sich davon nicht beirren lassen . Viele Eltern haben viele Tage - und so manche Nacht - das Gefühl, hoffnungslos von ihren Kindern überfordert zu werden. Nicht immer bringt man die nötige Geduld und Nachsicht mit.

Hundertprozentig perfekte Eltern gibt es nicht und kann es auch nicht geben. Solange Streit und Krach zwischen Eltern und Kindern nicht dauernd auf der Tagesordnung stehen und nicht in massiven Anbrüllen oder gar Prügeln ausarten, ist alles halb so schlimm.

Es gibt allerdings eine entscheidende Situation, in der Sie auf jeden Fall das Richtige tun sollten: Wenn ein Kind in Ihre Arme will, sollten Sie es ohne zwingenden Grund nicht zurückweisen.

Es gibt heute einige Erziehungsgrundsätze, die noch vor einer Generation umstritten waren. Inzwischen werden jedoch von allen Fachleuten und der Mehrzahl der Eltern vertreten. Heute ist man sicher, dass man Kinder nicht schlagen darf.

Ein anderer Grundsatz lautet, dass Lob besser als Strafe ist.

Wir alle wissen, das Kinder Lob brauchen. Wenn wir uns aber einmal ehrlich fragen, wie oft wir loben und wie häufig wir tadeln, zeigt sich, dass der Tadel in der Regel überwiegt. Vielleicht sollten wir uns also beim nächsten mal die übliche Kritik verkneifen. Und stattdessen lieber auf die Gelegenheit für ein Lob warten. Mit den Lob von Kindern ist es wie mit der Liebe zu Kindern - es geht nicht nur um das "Ob", sondern

ebenso um das "Wie": Erwachsene sollten nicht nur die Leistung von Kindern loben. Noch viel wichtiger ist es, schon die Bemühungen zu loben.

Die Unterscheidung von Leistung und Bemühung mag im ersten Moment spitzfindig erscheinen. Sie ist es aber nicht. Ein Problem, mit dem heute sehr viele Eltern zu kämpfen haben, ist der ständig wachsende Leistungsdruck auf sie und ihre Kinder. Das beginnt bereits im Kindesalter: Es gibt immer Kinder, die noch etwas jünger und dabei schon sauber sind. Oder sie können schon besser laufen, sprechen oder spielen. Im Kindergarten wird die Konkurrenz oft noch größer. Und mit dem Eintritt in die Schule geht es dann erst richtig los. Die Erfahrung zeigt, dass sich viele Kinder gerade in der Umbruchphase während der ersten und zweiten Grundschulklasse seelisch allein gelassen fühlen. Eltern wollen für ihre Kinder nur das Beste. Das bekommen sie aber nicht, wenn sie ihr Kind permanent überfordern und es nur auf Leistung hin trimmen wollen. Gerade unter diesem Gesichtspunkt ist es wichtig, nicht nur die Leistung eines Kindes, sondern auch vor allem sein Bemühen zu loben. Kinder haben ein Grundrecht auf Anerkennung - sie brauchen es sich nicht erst zu verdienen.

Sie benötigen ganz einfach die Grunderfahrung, dass ihre Eltern und andere Erwachsene viel von ihnen halten und ihnen etwas zutrauen. Und sie ohne irgendwelche Vorbehalte anerkennen.

Was hat das alles mit Suchtvorsorge zu tun?

Ganz einfach:

Lob und Anerkennung, die ein Kind erfährt, stärken sein Selbstvertrauen - auch gegen Sucht.

Regel 3 - Kinder brauchen Freiraum und Beständigkeit

Kinder müssen eigene Erfahrungen machen. Das hört sich einfach an, ist aber schwer zu bewerkstelligen. Oft wissen wir eben nicht, ob wir die lieben Kleinen nun ausgerechnet auf dem höchsten Klettergerüst weit und breit herumturnen lassen sollen oder ob es vielleicht nicht doch besser ist, sie schnellstens von dem bedrohlichen Gerät herunterzuholen. Es ist klar, dass uns in so einem Fall niemand die Entscheidung abnehmen kann. Wir müssen uns auf unser eigenes Gefühl, auf unsere "innere Stimme" verlassen. Allerdings: Dieser Ratschlag gilt tatsächlich nur für bedrohliche Situationen. Ansonsten sollte der Freiraum für Kinder wirklich Platz für eigenes Erleben, selbständiges Forschen, für Spielen und Rennen, Bewegen und Toben bieten.

Freiraum ist für Kinder deshalb so wichtig, weil sie hier lernen, die Realität selbst zu begreifen und zum ersten Mal Erfolgserlebnisse haben.

Beides: eigene Realitätserfahrung wie auch Erfolgserlebnisse kann einem Kind niemand abnehmen - die Eltern nicht, andere Erwachsene nicht und das Fernsehen schon gar nicht. Daher sollten Sie Ihr Kind bei jeder sich bietenden Gelegenheit so frei wie möglich schalten und walten lassen.

Wenn es dabei Ihre Hilfe sucht, unterstützen Sie es. Es ist aber falsch, ihm dauernd zeigen zu wollen, wie man es richtig macht. Also: Wenn es unbedingt die Dose vom höchsten Küchenregal haben will und selber nicht herankommt, stellen sie sie zwei Regale tiefer. Aber welcher Deckel nun richtig dazu passt, muss es schon selber herausfinden.

Eltern, die Kindern alles abnehmen wollen, verhindern damit, dass Kinder wirklich erwachsen werden.

Diese Kinder werden Opfer eines übertriebenen Beschützerdrangs und werden es später um so schwerer haben, auf eigenen Beinen zu stehen und selbständig und unabhängig zu werden.

Manche Eltern vertreten demgegenüber die Auffassung, dass die moderne Erziehung doch zu freizügig sei. Man lasse die Kinder über alle Maßen gewähren und würde ihnen keine Grenzen mehr setzen. Kein Wunder, wenn sie später Drogen nähmen.

Fachleute halten diese Sicht der Dinge für verkehrt - und für unrealistisch. Wenn man sich einmal anschaut, wie Kinder heute aufwachsen, kann man ernstlich nicht von einem Übermaß an Freiraum reden. Sicher: Erziehung war früher strenger. Dafür hatten die Kinder aber auch mehr eigenen Erfahrungsraum. Sie konnten auf die Straße, sie spielten stundenlang ohne Aufsicht vor der Haustür, sie hatten ihre Geheimnisse, Verstecke und Kinderbanden, von denen die Eltern meistens überhaupt nichts wussten. Und heute? Unsere Kinder wachsen größtenteils ganz anders auf als die Generationen vor ihnen. Ihre Kindheit ist „verhäuslicht“, und viele leben schon im frühen Alter mit einem Terminkalender, der sie zwar jeden Nachmittag in eine andere, dafür aber immer eng eingegrenzte Umgebung führt.

In Wirklichkeit sind Kinder heute stärker organisiert, beaufsichtigt, begrenzt und eingeengt denn je.

So gesehen, ist ein Freiraum, in dem sie in Ruhe eigene Erfahrungen sammeln können, für ihre seelische Entwicklung so wichtig wie nie zuvor. Keine Frage: **Kinder brauchen Grenzen**. Ihre Freiheit hört da auf, wo sie die Freiheit anderer zu sehr einschränken. Dieses „Grenzen setzen“ erfordert von den Eltern durchaus Konsequenz - sie müssen hierfür auch schon mal einen Konflikt mit ihrem Kind riskieren. **Allerdings sollten diese Grenzen Halt geben und nicht unnötig einengen.**

Es hat keinen Sinn, alles mit Verboten regeln zu wollen. Früher war man der Ansicht, dass Verbote die beste Orientierungshilfe für Kinder seien. Heute weiß man, dass es bessere Möglichkeiten gibt. Das beste Mittel in dieser Hinsicht lautet: **Beständigkeit**. Zum Beispiel, dass die Familie am Abend gemeinsam isst und dabei Zeit füreinander hat. Oder dass jeden Abend vor dem Zubettgehen eine Viertelstunde vorgelesen wird. Oder dass der Vater am Samstag die Kinder auf den Sportplatz begleitet. Das alles klingt selbstverständlich, ja fast schon etwas langweilig. So selbstverständlich und langweilig, dass wir es nur zu oft vergessen ...

Freiraum und Beständigkeit ermöglichen Kindern Erfolgserlebnisse und positive Orientierung. **Sie schützen Kinder** auch später als Jugendliche und Erwachsene davor, sich **Ersatzbefriedigungen zu suchen** - zum Beispiel in Form von Suchtmitteln.

Regel 4 - Kinder brauchen realistische Vorbilder

Unsere ersten drei Vorschläge für eine Erziehung gegen Sucht haben die seelische Entwicklung von Kindern zum Thema. Und das aus gutem Grund:

Seelische Sicherheit und Geborgenheit, Anerkennung und Bestätigung sowie Freiraum und Beständigkeit sind nach Ansicht der Experten eben die wichtigsten Voraussetzungen, um Kinder später vor Sucht zu bewahren.

Wie aber verhält es sich mit guten und schlechten Vorbildern, die häufig als der Hauptauslöser für oder gegen Sucht angesehen werden? Natürlich orientieren sich Kinder in ihrem Fühlen, Denken und Verhalten an den Erwachsenen. Sie bewundern das große Vorbild und wollen ebenso stark sein.

Eltern sind die prägenden Vorbilder, die von ihren Kindern sehr genau beobachtet werden. So genau, dass sie schon sehr früh sehr genau unterscheiden können, was ihre Eltern so alles erzählen und wie sie sich in Wirklichkeit verhalten.

Wohl nirgendwo ist dieser Widerspruch zwischen unseren guten Worten und bösen Taten so groß wie bei unseren eigenen Süchten. Wir sagen unseren Kinder (mit Recht), dass Alkohol ungesund und gefährlich ist - und trinken ihn doch häufig bei jeder sich bietenden Gelegenheit. Wir schimpfen auf Zigaretten, kommen aber oft selbst nicht davon los. Wir reden vom gesunden Leben und neigen doch nicht selten dazu, bei jedem leichten Unwohlsein sofort eine Tablette einzunehmen. Eltern brauchen sich nicht einzubilden, dass sie ihre Süchte vor ihren Kindern verstecken könnten.

Was also tun mit unseren eigenen Suchtproblemen?

Man kann sie natürlich leugnen - frei nach dem Motto, ich rauche und trinke gern und süchtig sind immer nur die anderen.

Nur: Ihre Kinder werden ihnen bestenfalls nicht glauben oder schlimmstenfalls selbst in die Suchtfalle gehen.

So gesehen, spricht alles dafür, unsere eigene Sucht in den Griff zu bekommen. Und wenn es uns nicht gelingt? In diesem Fall hilft nur Ehrlichkeit.

Es ist besser, seinem Kind zu erklären, dass Rauchen ungesund und schädlich ist, als die Zigarette zu verharmlosen. Dasselbe gilt für den Alkohol. Es liegt auf der Hand, dass dann sofort die Frage kommt, warum man es trotzdem tut. Und da hilft nichts anderes als das Eingeständnis, dass man auch selbst seine Fehler und Schwächen hat. Sicher, das gibt niemand gerne zu. Und vor seinem eigenen Kind schon gar nicht. Aber alles andere wäre unaufrichtig.

Kinder brauchen Vorbilder. Und die sollten realistisch sein. Weil nur realistische Vorbilder eine wahre und richtige Vorstellung von unserer Welt vermitteln können. Es kostet nicht nur Zeit und Mühe, Kinder auf das Leben vorzubereiten. Manchmal ist auch das Eingeständnis nötig, dass wir selber nicht so stark und unfehlbar sind, wie wir das unseren Kindern so gerne vorspielen.

Regel 5 - Kinder brauchen Bewegung und richtige Ernährung

Dass Kinder viel Bewegung nötig haben, ist eine Binsenweisheit. Jeder weiß es, jeder sagt es, jeder nickt dazu. Allerdings wäre es nicht das erste Mal, dass wir gerade die Selbstverständlichkeiten im Umgang mit unseren Kindern einfach übersehen.

Ein Grund, weshalb es immer schwieriger wird, den natürlichen Bewegungsbedürfnissen unserer Kinder entgegenzukommen, ist die bereits erwähnte „Verhäuslichung“ der Kindheit. Kinder wollen toben, sich bewegen, haben sichtlich Spaß an der körperlichen Anstrengung. Doch dazu brauchen sie ausreichend Platz. Die Wohnungen sind in der Regel zu klein dafür - oder für tobende Kinder nicht eingerichtet. Auf der Straße können sie auch nicht spielen, weil das wegen der vielen Autos zu gefährlich ist. Und auch so manche Spielplätze hemmen den Bewegungsdrang von Kindern eher, als ihn zu begünstigen.

Was hat das mit Sucht zu tun?

Um ein simples Beispiel zu nennen: Wer sich körperlich betätigt, wird von selbst wohlig müde und braucht kein Schlafmittel.

Kinder müssen die Erfahrung machen, dass körperliches Wohlfühl und seelische Zufriedenheit miteinander zusammenhängen.

Wir meinen nicht, dass ein gesunder Körper alle Suchtprobleme wie von selbst bewältigt. Man sollte aber das enge **Zusammenspiel von Körper und Seele** nicht unterschätzen.

Entscheidend für eine gute körperliche Verfassung ist neben der ausreichenden Bewegung die richtige Ernährung. Mittlerweile leben ganze Industriezweige von Lebens- und Genussmitteln, die speziell für Kinder produziert werden. Die Werbung, die für diese Unzahl von Schoko-Riegeln und Vitamin-Getränken gemacht wird, verspricht Gesundheit und Leistungssteigerung. Das sind, gelinde gesagt, reichlich vollmundige Aussagen. Die Leistungssteigerung, die hier vorgegaukelt wird, lädt zu dem Glauben ein, mit den richtigen Mitteln ließen sich Konzentrationsschwäche und Überbelastung aus der Welt schaffen. Wenn Werbung für Heroin erlaubt wäre, würde sie nach dem gleichen Strickmuster arbeiten.

Wer Kinder und ihren Heißhunger auf **Süßigkeiten** kennt, wird sich manchmal nur schwer des Gefühls erwehren können, dass **hier Sucht geradezu gelernt** wird.

Auf jeden Fall sollten Erwachsene unbedingt auf einen verantwortlichen Umgang mit Süßigkeiten achten. Es ist falsch, sie Kindern dann zu geben, wenn sie beruhigt oder getröstet werden sollen. Und es ist genauso unverantwortlich, Süßigkeiten anstelle eigener emotionaler Zuwendung zu verabreichen.

Immer mehr Kinder bekommen heute Beruhigungs- und Stärkungsmittel. Das kann unter bestimmten Voraussetzungen und in Absprache mit einem Arzt notwendig sein. Fast immer aber werden solche Mittel zur „Leistungssteigerung“ gegeben. Oder die Kinder sollen auf chemischen Knopfdruck beruhigt werden. Beides ist unsinnig und gefährlich.

Die Parallelen zum Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch liegen auf der Hand:

Sucht beginnt da, wo ein Mittel anstelle eines vertrauten Menschen dazu dient, über ein Stimmungstief hinwegzuhelfen.

Das kann eine ganze Weile scheinbar gut gehen. Aber irgendwann wird klar:

Stoffe, gleich welcher Art, können die positiven Gefühle, die man eigentlich sucht, nicht ersetzen.

Regel 6 - Kinder brauchen Freunde und eine verständnisvolle Umwelt

Kinder wachsen heute anders auf als in allen früheren Generationen. Fernsehen, Video und Computerspiele sind für sie eine Selbstverständlichkeit. Dafür sind Geschwister nicht mehr unbedingt die Regel. Und auch die Familie, in der sie groß werden, hat sich in den letzten Jahrzehnten sehr verändert: Früher lebten drei Generationen und mehr unter einem Dach. Deshalb konnten sich z. B. auch die Großeltern noch um die Enkel kümmern. Die heutige „Normalfamilie“ besteht aus den Eltern - häufig beide berufstätig - mit einem oder zwei Kindern. Eine Folge davon ist, dass viele Kinder viel zu häufig allein zu Hause sind und niemanden haben, der ihnen hilft und mit dem sie reden können.

Deshalb sollten beide Elternteile bei ihrer beruflichen und persönlichen Zeitplanung auch immer die Interessen ihrer Kinder berücksichtigen.

Dass das Ende der Schrumpfung der Familie noch immer nicht erreicht sein dürfte, zeigt sich in den Großstädten. Hier wohnen immer mehr Erwachsene alleine. Und immer mehr dieser Erwachsenen erziehen auch ihr Kind alleine. Weil die Familien immer kleiner werden, werden die Krabbelstuben, Kindergärten und Kindertagesstätten immer wichtiger. So verlagert sich auch die seelische Entwicklung der Kinder, die sich früher in erster Linie innerhalb der Familie abspielte, Schritt für Schritt in die Kindertagesstätten. Hier kommen Kinder regelmäßig zusammen und können Freundschaften schließen. Hier lernen sie, mit anderen Kindern vernünftig auszukommen und ihre Aggressionen zu steuern. Und hier treffen sie auch zum ersten Mal intensiv mit anderen Erwachsenen zusammen, die sich Zeit für sie nehmen.

Es wird Zeit, dass wir uns bewusst machen, welche zentrale Rolle die Schulen heute für die seelische Gesundheit unserer Kinder – und damit auch für die Suchtvorsorge – spielen.

Kinder brauchen Freunde. Und das in dreifachem Sinn: Sie brauchen gleichaltrige Freunde, mit denen sie gemeinsam etwas unternehmen können. Sie brauchen ferner Erwachsene außerhalb ihres engsten Familienkreis, auf die sie sich seelisch beziehen und an denen sie sich orientieren können. Untersuchungen an Kindern und Jugendlichen aus Großstädten in den USA zeigen, wie wichtig so ein „zweiter Erwachsener“ für die Entwicklung von Kindern sein kann. Und Kinder brauchen schließlich Menschen, die sich für sie einsetzen. Damit sie in einer Umwelt aufwachsen, in der auf sie und ihre Bedürfnisse mehr Rücksicht genommen wird.

Für die Kinder sind nicht nur die Eltern, Lehrer, Ärzte und Erziehungsberater da. Sondern alle Erwachsenen.

Das Verständnis, die Geduld, die Lernbereitschaft und die Toleranz jedes einzelnen von uns entscheiden mit darüber, in welchem emotionalen Klima unsere Kinder aufwachsen.

So gesehen, liegt es an jedem von uns, wie viele Kinder sich in unserer Welt angenommen fühlen und wie viele später zu Drogen greifen werden.

Regel 7 - Kinder brauchen Träume und Lebensziele

Der langfristig beste Schutz gegen Sucht und Drogen sind seelisch ausgeglichene, selbstbewusste und **ich-starke** Kinder, die sich zu selbstständigen, realitätstüchtigen und kritikfähigen Jugendlichen und Erwachsenen entwickeln.

Unsere Vorschläge für eine Erziehung gegen Sucht betreffen in erster Linie das **emotionale Klima in Familie und Gesellschaft.**

Wenn dieses Klima freundlich, offen und positiv ist, kann sich darin ein **zeitgemäßer Erziehungsstil** entwickeln.

- Er ist persönlich, kindgemäß, rücksichtsvoll, partnerschaftlich und baut nicht mehr auf starren Regeln auf.
- Er setzt auf Lob und nicht auf Strafe.
- Er engt die Kinder nicht unnötig ein, sondern vermittelt ihnen stattdessen Sicherheit und Geborgenheit.
- Er sagt, wenn immer es geht, gern und deutlich „ja“. Und wenn es sein muss, klar und bestimmt „nein“.

Diese Art von Erziehung ist natürlich für die Eltern anspruchsvoller und aufwendiger als die bloße Überwachung von starren Regeln und Verboten.

Wie gesagt: Ein Freiraum ohne dauernde Einmischung der Eltern ist für Kinder heute wichtiger denn je.

Es gibt jedoch auch Bereiche, in denen man die Kinder **nicht** einfach sich selbst überlassen sollte - zum Beispiel vor dem Fernsehapparat. Mit dem Fernsehen kommt die Welt direkt in die Familie. Doch es ist immer nur ein bestimmter Teil, eine eingeeengte Sichtweise der Welt. Es kann die wirkliche Vielfalt unserer Wirklichkeit, ihre Lebendigkeit, ihren Erfahrungsreichtum nicht ersetzen. Auf jeden Fall sollte man das Gerät nicht als Babysitter oder Kinderfrau missbrauchen.

Wenn es geht, sollten sich Kinder und Eltern oder Erzieher bestimmte Sendungen aussuchen und gemeinsam anschauen. Und darüber reden, was sie gesehen haben. Wer Dauerberieselung durch die

Glotze zulässt, tut seinem Kind keinen Gefallen - in diesem Punkt sind sich alle Experten einig. Aber zum Glück hat ja jeder Fernseher einen Schalter, mit dem man ihn nicht nur an-, sondern auch ausstellen kann.

Wenn man sich mit Kindern ernsthaft unterhält, zeigt sich ihr starkes Bedürfnis, die Welt als Ganzes zu verstehen. Sie interessieren sich lebhaft dafür, wie die Welt entstanden ist, welche Rolle Gott dabei spielt, ob es ihn gibt oder nicht. Vielen Erwachsenen ist der Zugang zu solchen grundsätzlichen Fragen verlorengegangen - sie können damit nichts mehr anfangen. Ähnlich ist es mit den Phantasiewelten, die sich Kinder gerne und gründlich ausmalen und vor denen wir Erwachsenen nicht selten in einer Mischung aus Erstaunen und Ablehnung stehen. Zweifellos ist es richtig, sich mit seinen Kindern über Gott und die Welt zu unterhalten. Und wer dabei genau zuhört, kann vielleicht sogar noch etwas lernen: Kinder sehen viele Dinge nicht nur anders, sondern auch klarer als wir. Jedenfalls sollten wir die Erklärungen unserer Welt nicht einfach nur dem Fernsehen überlassen.

Es wird heute von vielen Erwachsenen beklagt, dass Kinder und Jugendliche keine vernünftigen Lebensziele hätten und in ihrem Leben keinen Sinn sehen würden. **Diese innere Leere versuchten sie dann durch Suchtmittel zu überwinden.** Zweifellos greift eine solche Erklärung wissenschaftlich zu kurz. Trotzdem ist sie nicht einfach von der Hand zu weisen. Das Bedürfnis, die Welt zu begreifen, ist allem Anschein nach ein menschlicher Urtrieb, der bereits in unseren Kindern angelegt ist. Wir sollten auf dieses Bedürfnis eingehen - wie wir das ja bei anderen seelischen Grundbedürfnissen heute ebenfalls tun.

Fernsehen macht Kinder dumm

Deutsches Grünes Kreuz

Wer als Kind viel fernsieht, erreicht als junger Erwachsener einen schlechteren Schulabschluss als jene, die seltener "glotzen". Neue Studien bestätigen zudem: Je früher Kinder vor dem Fernsehgerät hocken, desto schwächer sind ihre späteren Lernerfolge. Und: Kinder mit einem Fernsehgerät in ihrem Zimmer haben durchschnittlich schlechtere Noten als Gleichaltrige ohne eigenen TV-Anschluss.

Ein zu früher und zu häufiger Fernsehkonsum hat, da sind sich die Experten einig, einen negativen Einfluss auf die Gesundheit der Kinder. Denn der passive Fernsehkonsum verführt die Kinder zu körperlicher Inaktivität. Die American Academy of Pediatrics macht ihn für das Übergewicht und die Zunahme von Typ-2-Diabetes mellitus bei Kindern zumindest mitverantwortlich. Außerdem ist es durchaus plausibel, dass Kinder, die viel fernsehen, eher zu Aggressionen neigen, wenn man bedenkt, dass US-Kinder bis zum Abschluss der Grundschule im Durchschnitt 8.000 Morde gesehen haben.

Außerdem neigen fernsehkonsumierende Kinder zur sexuellen Frühreife und kommen früher in Kontakt mit Alkohol, Tabak und anderen Drogen.

Drei in den Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine (159, 2005, 614 ff.) vorgestellten Studien bestätigen nun eine oft geäußerte, aber bislang nicht belegte Vermutung, dass sich der TV-Konsum nicht nur schädlich auf die Gesundheit, sondern auch auf die Bildung von Kindern auswirkt.

Robert Hancox von der University of Otago in Neuseeland hat etwa 1.000 Probanden der Geburtsjahrgänge 1972 und 1973 über Jahrzehnte beobachtet. Im Alter von 5, 7, 9, 11, 13 und 15 Jahren waren sie nach ihrem täglichen Fernsehkonsum befragt worden, jetzt erkundigte sich Hancox nach ihrer Ausbildung. Das Ergebnis: Jene, die als Kinder am meisten vor dem Fernsehgerät gehockt hatten (mehr als drei Stunden pro Tag), hatten öfter keinen Schulabschluss, während die mit dem niedrigsten TV-Konsum in der Kindheit später die häufigsten Universitätsabschlüsse aufweisen konnten - unabhängig vom IQ und von den sozio-ökonomischen Gegebenheiten.

Dina Borzekowski von der Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health in Baltimore stellte in einer weiteren Studie fest, dass Kinder mit eigenem Fernsehgerät nicht nur öfter in die Röhre sehen, sondern in Mathe-, Lese- und Verständnistests auch deutlich schlechter abschnitten als Gleichaltrige ohne eigenes TV. Ein eigener Computer dagegen wirkte sich vorteilhaft auf die Entwicklung der Kinder aus.

Frederick Zimmerman von der University of Washington in Seattle schließlich fand in einer Langzeitstudie heraus, dass sich häufiger Fernsehkonsum vor allem in den ersten drei Lebensjahren negativ auf die spätere Lese- und Mathefähigkeit der Heranwachsenden auswirkte.

Auch deutsche Wissenschaftler stellten bereits Ende 2004 fest: Computerspiele und Fernsehkonsum macht Kinder dumm - vor allem Jungen. Eine Studie des Kriminologischen Forschungsinstitutes Niedersachsen (KFN) machte für den Leistungsabfall des Gehirns den Botenstoff Dopamin verantwortlich. Er bewirke immer neue Glücksgefühle beim Computerspielen, hieß es. Das vorher Gelernte könne sich

dann nicht im Gehirn festsetzen, wenn es von Fernseh- und Videobildern ständig überlagert wird. Die Spielebranche wies den Vorwurf empört zurück.

Fakt ist jedoch, dass immer mehr Kinder immer länger vorm Bildschirm sitzen.

Die Folgen sind klar: Weniger Zeit für Hausaufgaben und Lernen. Von der Belastung der Augen und der fehlenden Bewegung einmal ganz zu schweigen.

Das Deutsche Grüne Kreuz e.V. rät daher zu einem gemäßigten Konsum von Filmen oder Computerspielen. Bis zu einer Stunde täglich ist akzeptabel. Hausaufgaben sollten auf keinen Fall vor dem Fernseher gemacht werden. Bilder und Ton lenken viel zu sehr ab. Das Gehirn kann sich so die Inhalte des Lernstoffes nicht lange merken, das Büffeln war umsonst. Eine Stunde vor dem Schlafengehen sind Fernsehen oder Computer ebenfalls tabu.

<http://www.kindergartenpaedagogik.de/1335.html>

Kindergartenpädagogik

- Online-Handbuch –

Herausgeber: Martin R. Textor

→ Konsequenz

Die Inhalte des Papers „**Erziehung gegen Sucht. Tipps für die Elternarbeit bei der Suchtprävention.**“ sollen wie folgt an die Eltern der Kinder der Grundschule in Fischbeck herangetragen werden.

Elternabend: Vor der Einschulung

An einem solchen Elternabend können insbesondere die Inhalte der **Regel 2** (das Kind loben, kein Leistungsdruck aufbauen, Bemühung anerkennen, Selbstvertrauen des Kindes stärken – z.B. das Kind nicht täglich bis vor die Klassentüre begleiten -) und der **Regel 3** (dem Kind nicht alles abnehmen, Freiräume lassen) an die Eltern herangetragen werden. Der Aspekt „Kinder brauchen Grenzen“ sollte im Hinblick auf den Umfang auf einen darauf folgenden Elternabend verschoben werden. Später hat man auch Beispiele aus dem klasseneigenen Schulalltag.

Elternabend: Erster Elternabend nach der Einschulung

In der **Regel 5** wird die Bewegung und richtige Ernährung angesprochen. Während des ersten Elternabends wird es sicherlich auch um die Aspekte „Erledigung von Hausaufgaben, wann, wie ...“, „Frühstückspause“ und „Pause“ gehen. An dieser Stelle kann dann der Stellenwert von Bewegung und richtiger Ernährung dargestellt werden.

Persönliche Ansprache

Bemerkt man als Lehrkraft, dass das Umfeld des Kindes (zu Hause, Freundeskreis) problematisch ist, sollte man die Eltern persönlich ansprechen. **Regel 6** bezieht sich darauf, dass Kinder Freunde und eine verständnisvolle Umwelt brauchen, um nicht in einer Sucht Ersatz zu suchen.

Elternabend: Klasse 3 und Klasse 4

Insbesondere in den Klassen 3 und 4 ist der Medienkonsum (Computer, TV,...) der Kinder ein Thema für Eltern. **Regel 7** kann an einem Elternabend thematisiert werden, da es auch wissenschaftlich erwiesen ist, dass die Leistungsfähigkeit, die in diesen Klassen zunehmend gefordert wird, eng mit dem Medienkonsum zusammen hängt.

Bemerkt man schon vorher, dass Kinder einen hohen Medienkonsum haben, müssen die Eltern einzeln angesprochen werden.

Zum Abschluss:

Es sollte für Eltern selbstverständlich sein, dem Kind seelische Sicherheit, wie es in **Regel 1** beschrieben ist, zu geben. Lehrkräfte können an dieser Stelle nur wenig Elternarbeit leisten!

Ich-Stärkung

1. Schaffen einer positiven Lernumgebung (LehrerInnen)

- angstfreie Lernumgebung schaffen
- Anerkennung und Bestätigung
- konsequentes und einschätzbares Verhalten
- ernst nehmen der Bedürfnisse jedes Einzelnen

2. Festlegen der Grundregeln des Zusammenlebens (Lehrer und Schüler)

- Verhalten gegenüber Mitschülern und Erwachsenen
- Gesprächsregeln
- Verhalten gegenüber Sachen

3. Mit Gefühlen umgehen lernen (Empathietraining) (Faustlos)

- eigene Gefühle und Gefühle anderer identifizieren
- sich in Situationen und Gefühle anderer hineinversetzen
- auf Partner emotional reagieren
- Ich-Botschaften formulieren und einsetzen können

4. Umgang mit Konflikten (Faustlos)

- Probleme erkennen Strategien zur Problemlösung kennen lernen
- Verhaltensfertigkeiten zum konstruktiven Umgang mit Impulsen einüben

5. Umgang mit Ärger und Wut (Faustlos)

- Konstruktiver Umgang mit Gefühlen von Ärger und Wut
- Gebrauch positiver Selbstverstärkung
- Verwendung von Beruhigungstechniken

6. Teamfähigkeit ausbilden (LehrerInnen)

- Zusammengehörigkeitsgefühl schaffen
- Wir-Gefühl stärken
- Stärken und Schwächen der Gruppenmitglieder kennen lernen und akzeptieren

Umsetzung im Sachunterricht

Im schuleigenen Arbeitsplan der GS Fischbeck enthaltene Themen, die geeignet sind die im KC geforderten Kompetenzen, Kenntnisse und Fähigkeiten zu erlangen, die der Drogenprävention dienen.

1. Klasse:	In der Altersgruppe (S.2) Gesundheit (S.4) Mein Tageslauf (S.7)	3. Klasse	Regeln in der Schule (S. 20) Mein Wohnort (S.22) Menschlicher Körper (S. 28)
2. Klasse:	Meine Familie (S. 10) Miteinander leben (S. 11) Mein Lebensraum (S.13) Gesunde Ernährung (S.14) Unsere Sinne (S. 15)	4. Klasse	Pubertät (S.35)

Zentrales Ziel:

Schülerinnen und Schüler sollen Verantwortung für ihre eigene Gesundheit übernehmen.

Was ich kenne, das schätze ich!

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- eine positive Einstellung zur Gesundheit entwickeln
- über die Gefahren von Drogen und Sucht informiert werden
- Funktionen des Körpers und Wirkung von Drogen kennen lernen
- wissen, was Drogen sind
- wissen was Sucht ist (grundschulrelevant: Zigaretten, Alkohol, Süßigkeiten, Medikamente, Playstation /PC, Fernsehen, Essstörungen)

Möglichkeiten der Durchführung:

- ❖ Sammlung: Was wisst ihr schon? Was wollt ihr wissen?
- ❖ auf Vorwissen eingehen und vertiefen, ggf. korrigieren
- ❖ "keine schlafenden Hunde wecken"
- ❖ sensibel und individuell auf Einzelfälle eingehen

Adressen:

AOK Hameln, Frau Krause (Suchtberaterin), 05151-20153615

Niedersächsische Landesstelle Suchtgefahren; Tel 0511-626266
www.nls-suchtgefahren.de (wenig über Primärprävention)

Klasse2000 – ein Suchtpräventionsprogramm
Gesundheitsförderung und Suchtvorbeugung
www.klasse2000.de

AOK Rheinland
www.gesund-macht-schule.de

Netzwerk Schule für Gesundheit21
- Gesund leben lernen –
www.lzg-rlp.de/gesundleben/

Institut Suchtprävention
www.praevention.at
www.kinderstarkmachen.de
www.gesundheitswerkstatt.de

Kindergartenpädagogik
- Online-Handbuch –
Hrg. Martin R. Textor

www.kindergartenpaedagogik.de/1335.html