

SOZIALTIPP 04/02 - Kinder stark machen – zu stark für Drogen

Müssen wir perfekte Vorbilder sein?

Als Erwachsene sind Sie ein Vorbild für Ihr Kind, wenn auch ein unvollkommenes! Ein Beispiel zu geben heisst nicht, dass Sie sich in eine untadelige Idealgestalt verwandeln müssen. Seien Sie so authentisch wie möglich, indem Sie auch Ihre Schwächen eingestehen; diese Haltung ist bereits für sich eine Qualität! Zudem hat sie eine stimulierende Wirkung auf Ihr Kind, das sich leichter in einer Person wieder erkennen kann, die ihre Schwächen zu überwinden versucht, als in einem unerreichbaren und wirklichkeitsfremden Vollkommenheitsideal.

Die Bedeutung von Alkohol und Tabak in Ihrem Leben braucht Sie nicht daran zu hindern, über die Probleme zu sprechen, die damit zusammenhängen können.

Ihr Kind hat in seiner Umgebung, auf der Strasse oder am Fernsehen bereits Betrunkene oder Alkoholiker zu Gesicht bekommen. Vielleicht hat es auch schon erlebt, dass Sie bei einem Fest etwas angeheitert oder gar betrunken waren. Sprechen Sie mit ihm über den Unterschied zwischen Mässigung, Exzess und Abhängigkeit. Sie können auch den Stellenwert des Weins in unserer Kultur, Gastronomie und Gesellschaft erwähnen. Es geht nicht darum, Abstinenz zu predigen, sondern Ihrem Kind zu zeigen, in welchem Rahmen ein massvoller Alkoholgenuss berechtigt ist.

Denken Sie daran: Zuviel Raum für Alkohol im Familienleben kann für Ihre Kinder ein echtes Risiko bedeuten. In der Tat beginnen die Kinder umso früher ebenfalls zu trinken, je häufiger die Eltern ihrerseits Alkohol konsumieren. Wer schon in jungen Jahren Alkohol trinkt, erhöht beträchtlich sein Risiko, später Abhängigkeitsprobleme zu entwickeln.

Fordern Sie Ihr Kind nie zum Trinken auf, auch nicht an einem Familienfest. Wenn es probieren will, erklären Sie ihm, dass Alkohol nicht für Kinder geeignet ist, da ihr Körper dafür noch nicht bereit ist. Falls es darauf besteht, ist es besser, ihm einen Schluck aus Ihrem Glas zu gewähren, damit es sich nachher nicht tausenderlei seltsame Dinge über dieses „verbotene“ Getränk vorstellt.

„Ausnahmsweise erlaube ich dir einen Schluck aus meinem Glas, aber nur einen und nur dieses eine Mal!“

Sprechen Sie anschliessend mit Ihrem Kind darüber und bekräftigen Sie erneut, dass es sich um eine Ausnahme gehandelt hat.

Wenn Sie rauchen, kann es sein, dass sich Ihr Kind Sorgen über Ihre Gesundheit macht und Sie darauf anspricht: „Ich habe Angst dass du wegen dem Rauchen krank wirst. Warum hörst du nicht damit auf?“ Weichen Sie der Frage nicht aus, sprechen Sie mit dem Kind über die Umstände, die Sie zum Rauchen bewogen haben und über die Unannehmlichkeiten, die es Ihnen bereitet: kurzer

Atem, Husten beim Aufwachen, Schwierigkeiten aufzuhören etc. Antworten Sie so ehrlich wie möglich, ohne die Realität abzustreiten.

Zum Beispiel:

„Im Moment gelingt es mir nicht, mit dem Rauchen aufzuhören. Aber ich habe es schon mehrmals versucht! Wie dir, macht es auch mir Sorgen. Ich suche nach einer Lösung, die mir wirklich helfen kann.“

Oder:

„Ich will beim Rauchen bleiben. Es fällt mir zu schwer, um aufzuhören, obwohl ich weiss, dass es sehr schädlich ist für meine Gesundheit und auch hohe Kosten verursacht. Wenn ich das Rad aber zurückdrehen könnte, würde ich gar nicht mehr erst anfangen!“

Sie wundern sich, in einem Artikel über Drogen „nur“ von Alkohol und Nikotin zu lesen?

Wussten Sie, dass Alkohol und Nikotin Einstiegsdrogen Nummer 1 sind für den Konsum illegaler Drogen?

Emil Signer, Drogenberater
Soziale Dienste Werdenberg