

## Was tun, wenn mein Kind schon länger Suchtmittel nimmt?

- » Machen Sie Ihre Haltung zu Suchtmitteln deutlich.
- » Sprechen Sie Probleme offen an.
- » Besprechen Sie Nachteile des Suchtmittelkonsums: für den Jugendlichen selbst, aber auch hinsichtlich seiner engeren Umgebung.
- » Geben Sie finanzielle Unterstützung nur, wenn Sie sicher sind, dass das Geld nicht zum Suchtmittelkauf verwendet wird.
- » Verabreden Sie Regeln, zum Beispiel kein Suchtmittelkonsum zu Hause.
- » Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind. Ihr Kind braucht Hilfe!
- » Wenden Sie sich umgehend gemeinsam an eine Suchtberatungsstelle und/oder Erziehungsberatung im Jugendamt!
- » Holen Sie sich auch selbst Unterstützung in einer Eltern- oder Angehörigengruppe.

**Sie sollten wissen, dass Sie das Problem nicht allein bewältigen können. Sie und Ihr Kind brauchen professionelle Hilfe! Wenden Sie sich an uns, den Drogennotdienst oder eine Suchtberatungsstelle in Ihrer Nähe.**

Wir danken herzlich dem Gemeindedolmetschdienst Berlin für die freundliche Unterstützung!

## Weitere Hilfeadressen:

**Drogennotdienst – Jugend- und Suchthilfezentrum**  
Ansbacher Str. 11 | 10787 Berlin  
Telefon: 030-192 37 – rund um die Uhr

**Elternkreise drogenabhängiger Jugendlicher Landesverband Berlin/Brandenburg EKBB e. V.**  
Ansbacher Straße 11 | 10787 Berlin  
Telefon: 030-25 75 97 29

## Wir sind für Sie da: Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin

Mainzer Straße 23 | 10247 Berlin  
Telefon: 030-29 35 26 15  
Telefax: 030-29 35 26 16  
E-mail: [fachstelle.suchtpraevention@padev.de](mailto:fachstelle.suchtpraevention@padev.de)  
[www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de)

### Geschäftszeiten:

Montag, Dienstag,  
Mittwoch, Freitag: 10.00 – 18.00 Uhr  
Donnerstag: 10.00 – 20.00 Uhr

Die Fachstelle für Suchtprävention ist eine Einrichtung des pad e. V. – Anerkannter Träger der freien Jugendhilfe und Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

### pad e. V. Geschäftsstelle

Kastanienallee 55 | 12627 Berlin  
Telefon: 030-93 55 40 40  
E-mail: [info@padev.de](mailto:info@padev.de)  
[www.padev.de](http://www.padev.de)



# UNABHÄNGIG BLEIBEN!



## Ist mein Kind in Gefahr?

- Is my child in danger?
- Est-ce que mon enfant est en danger?
- Çocuğum tehlikede mi?
- هل أو لادي في خطر؟
- Мой ребёнок в опасности?
- Czy moje dziecko jest w niebezpieczeństwie?
- ¿Está mi hijo en peligro?
- Có phải con tôi bị nguy hiểm?

Wie Sie mit Ihrem Kind über Suchtgefährdung sprechen können –  
Hilfreiche Informationen für Eltern

FACHSTELLE FÜR  
**SUCHTPRÄVENTION**  
IM LAND BERLIN

## Wie Sie Ihr Kind vor Sucht schützen können!

### Suchtmittel können beispielsweise sein:

Tabak, Alkohol, Haschisch, Medikamente, Extasy  
Es gibt keine sicheren Anzeichen für Suchtmittelkonsum.

### Problematische oder süchtige Verhaltensweisen können beispielsweise sein:

Ständiges Fernsehen, Computerspielen oder auch ein gestörtes Essverhalten, z.B. übermäßiges Essen.

### Was Sie als Eltern auf jeden Fall tun sollten:

- » Sprechen Sie mit ihrem Kind über diese Themen, z.B. über seinen Umgang mit Suchtmitteln und seine Gewohnheiten beim Fernsehen und der Nutzung des Computers beziehungsweise des Internets. Thematisieren Sie auch das Verhalten und die Einstellungen dazu im Freundeskreis ihres Kindes.
- » Loben Sie in diesem Zusammenhang auch positives und verantwortliches Verhalten ihres Kindes (z.B. nicht Rauchen)
- » Sprechen Sie mit ihrer Familie, mit Bekannten und Freunden über Ihre Fragen und Bedenken
- » Informieren Sie sich über das Jugendschutzgesetz.

### Blieben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind – jederzeit!



Foto: photocase.de

## Wie spreche ich mein Kind an, wenn ich einen Verdacht habe?

- » Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen und konkret über das, was Ihnen aufgefallen ist. Verharmlosen Sie nichts, aber dramatisieren Sie auch nicht.
- » Sprechen Sie über Ihre Sorgen. Je konkreter, desto besser!
- » Hören Sie sich die Sichtweise Ihres Kindes an und fragen Sie nach. Bleiben Sie ruhig und nehmen Sie Ihr Kind und seine Probleme ernst.
- » Sagen Sie klar und deutlich, was Sie erwarten. Bleiben Sie dabei sachlich und konkret und stellen sie realistische Anforderungen, die Ihr Kind bewältigen kann.
- » Sagen Sie Ihrem Kind, was Sie tun werden, wenn es nichts zur Veränderung der Situation unternimmt. Schildern Sie, welche Konsequenzen Sie ziehen werden und halten Sie diese auch ein. Vermeiden Sie unrealistische Drohungen.
- » Erwarten Sie nach dem ersten Gespräch keine perfekte Lösung. Bieten Sie Ihrem Kind Unterstützung an.
- » Beziehen Sie andere Bezugspersonen ein, zum Beispiel Lehrerinnen, Lehrer und Freunde oder wenden Sie sich an Ihre Erziehungs- und Familienberatungsstelle!

## Wie bereite ich das Gespräch mit meinem Kind vor?

- » Verständigen Sie sich mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin und planen Sie ein gemeinsames Vorgehen. Ziehen Sie an einem Strang!



Foto: pixellquelle.de

- » Nehmen Sie sich Zeit für ein Familiengespräch in einer ruhigen Atmosphäre – ohne Vorwürfe!
- » Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Kind wahrscheinlich weniger ein Problem sieht als Sie. Ihr Kind wird Suchtmittelkonsum möglicherweise als nützlich oder »normal« empfinden.
- » Überlegen Sie an konkreten Beispielen, was Sie mit Ihrem Kind verabreden wollen, zum Beispiel einen computerfreien Tag in der Woche.
- » Informieren Sie sich über Sucht und Suchtmittel, aber auch über Hilfe- und Beratungsmöglichkeiten.
- » Ihr Kind wird Sie möglicherweise mit Ihrem Konsum von Suchtmitteln konfrontieren – stellen Sie den Unterschied zwischen Jugendlichen und Erwachsenen dar. Betonen Sie, dass es in diesem Gespräch um das Verhalten Ihres Kindes geht, nicht um Ihres.