

# Wie schütze ich (m)ein Kind vor Sucht?

Tipps für Erziehungsverantwortliche

Seien Sie ein <b>gutes Vorbild.</b>	Denken Sie über Ihren <b>eigenen Umgang</b> mit Suchtmitteln nach. 	Gehen Sie in Kontakt mit Ihrem Kind – gerade auch in <b>schwierigen Situationen.</b>	Sagen Sie Ihrem Kind: <b>„Ich bin immer für dich da und du kannst immer mit mir reden.“</b>	Vereinbaren Sie <b>klare Regeln</b> und setzen Sie <b>Grenzen.</b>
Erzählen Sie Ihrem Kind von dem, <b>was Sie denken und fühlen.</b>				
Nehmen Sie eine <b>klare Haltung</b> bei Gesprächen über Suchtmittel ein. 	Sprechen Sie darüber, <b>warum Menschen Suchtmittel nehmen</b> und welche Auswirkungen das hat. 		Ihr Kind ist ein anderer Mensch als Sie. <b>Es hat andere Stärken und Schwächen.</b>	
Denken Sie an Ihre eigene Kindheit. <b>Was hätten Sie von Ihren Eltern wirklich gebraucht, als Sie ein Kind waren?</b>		<b>Hören Sie Ihrem Kind zu.</b>		<b>Bestätigen Sie Ihr Kind</b> in dem, was es spürt, beobachtet, erkennt.
Lassen Sie Ihr Kind so oft wie möglich <b>eigene Erfahrungen machen.</b>	<b>Nehmen Sie sich Zeit</b> für Ihr Kind, Ihre Partnerschaft und für sich selbst. 		Helfen Sie Ihrem Kind dabei, dass es <b>selbstbewusst „Nein“ sagen</b> kann und darf.	Holen Sie sich <b>Unterstützung</b> , wenn Sie nicht weiter wissen. Es gibt auch anonyme und kostenlose Möglichkeiten.
Nehmen Sie <b>Fragen und Ängste</b> Ihres Kindes ernst.	<b>Haben Sie den Mut</b> , Ihrem Kind nicht jeden Wunsch zu erfüllen. Ein Kind hält auch einmal eine Enttäuschung aus.	Seien Sie für Ihr Kind da: <b>Trösten Sie es.</b> Halten Sie es im Arm. Sitzen Sie einfach bei ihm und hören Sie ihm zu. 	Zeigen Sie Ihrem Kind, wie <b>Konflikte</b> wieder gut <b>aufgelöst</b> werden können. 	
Erklären Sie Ihrem Kind: Unangenehme Gefühle lassen sich nicht wegzaubern. Wir können aber fürsorglich mit ihnen umgehen, während sie da sind. <b>Jedes Gefühl verändert sich auch wieder.</b> 		Zeigen Sie Ihrem Kind, dass man sich <b>Unterstützung</b> holen kann.	<b>Interessieren Sie sich für Ihr Kind: Dafür, was Ihr Kind tut und wie es ihm geht.</b>	<b>Beschämen Sie Ihr Kind nicht</b> , wenn andere Personen dabei sind. Machen Sie keine Witze auf Kosten des Kindes.

Wenn Sie noch mehr wissen möchten, können Sie diese Informationsbroschüren kostenlos unter [sdw.wien/information/broschueren-infomaterial](https://www.sdw.wien/information/broschueren-infomaterial) bestellen oder herunterladen:

- Wie schütze ich mein Kind vor Sucht? Informationen für Eltern
- Wie schütze ich mein Kind vor Sucht? Tipps für Eltern – einfach erklärt
- Mit meinem Kind ins Gespräch kommen – Informationen für Eltern
- Umgang mit Smartphone, Spielkonsole und PC in Krisenzeiten – Informationen für Eltern