

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

Tipps für Erziehungsverantwortliche

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

Wenn Sie noch mehr wissen möchten, können Sie diese Informationsbroschüren kostenlos unter [www.sdw.wien/de/unser-angebot/](http://www.sdw.wien/de/unser-angebot/) 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