



Ein Leben ohne Drogen

Elterninformation



Das Wichtigste ist eine gute Beziehung zwischen Ihnen und ihren Kindern. Zeigen Sie ihnen, dass Sie sie wichtig nehmen und sich für das interessieren was sie tun. Sprechen Sie mit Ihren Kindern, ohne dass Sie auf sie einreden, und sorgen Sie dafür, dass ein offenes Gesprächsklima herrscht. Achten Sie darauf, was Ihre Kinder erzählen. Vielleicht haben Sie nicht immer eine Antwort parat, aber reden Sie nicht von oben herab - sie werden vielleicht staunen, wie viel Ihre Kinder bereits über das Leben und über Drogen wissen.

Kommunikation ist alles - reden, reden und nochmal reden

Beachten Sie auch die Körpersprache. Ein entspanntes Kind lächelt, schaut Sie beim Sprechen an und zeigt keine offensichtlichen Anzeichen von Nervosität, wie beispielsweise mit den Füßen zappeln, mit den Fingern trommeln, oder beim Sprechen den Blick auf den Boden richten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass es ein Problem gibt, reden Sie mit dem Schulpsychologen.

Lassen Sie Ihre Kinder Verantwortung übernehmen

Kinder sind nie zu jung dafür Verantwortung tragen zu lernen. Lassen Sie Ihre Kinder Aufgaben übernehmen und steigern Sie mit zunehmendem Alter den Grad der Verantwortung. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, konsumieren Sie selbst keine illegalen Drogen. Kinder verlieren den Respekt vor

Erwachsenen, deren Verhalten suggeriert: "Mach das, was ich dir sage, aber nicht das, was ich tue."

Kein Missbrauch von Medikamenten oder Drogen

Leiden Sie an Stress, nervöser Anspannung und regelmäßigen Kopfschmerzen? Laufen Sie sofort in die nächste Apotheke, um sich durch rezeptfreie oder -pflichtige Mittel Abhilfe zu verschaffen? Nur allzu leicht ist man auf Medikamente oder Alkohol angewiesen, sehr schnell befindet man sich auf dem besten Weg in die Sucht. Auch illegale Drogen sind hier nicht die Lösung.

Treffen Sie gesunde Entscheidungen. Vergessen Sie nicht, dass Sie für Ihre Kinder ein schlechtes Vorbild sind, wenn Sie bei Stress zu Alkohol, Beruhigungsmitteln oder illegalen Drogen greifen. Sorgen Sie für ausgewogene Ernährung und seien Sie aktiv. Sport ist eine gesunde Tätigkeit, die bewirkt, dass Sie sich körperlich und geistig besser fühlen.

Informieren Sie sich

Sie sollten wissen, welche Drogen und Derivate illegal sind, mit welchen Gefahren sie verbunden sind und wie sie sich auf den Menschen auswirken. Hierzu zählen Kokain, Crack, Marihuana, Opium, Heroin und Amphetamine. Sie können Ihren Kindern so helfen, informierte Entscheidungen zu treffen. Ihre Kinder sollten sich darüber im Klaren sein,



**Do drugs control
YOUR LIFE?**

**Your life. Your community.
No place for drugs.**



dass der Konsum dieser Drogen illegal ist. Werden sie erwischt, müssen sie sich der Polizei stellen, kommen vor Gericht und können zu einer Gefängnisstrafe verurteilt werden, ganz abgesehen davon, dass man von der Gesellschaft oft an den Pranger gestellt wird.

Helfen Sie Ihren Kindern Drogendealer auszutricksen

Sie können Ihren Kindern vermitteln, wie man Drogendealer erkennt und an welchen Orten sie agieren. Dealer erzählen Jugendlichen oft, dass sie mit Drogen besser lernen und so Prüfungen schaffen können und wollen sie dazu verleiten, es "nur dieses eine Mal" auszuprobieren; Dealer versichern ihnen auch, dass sie nach einem Mal nicht abhängig werden können. Ihren Kindern muss bewusst sein, dass sie solche "Ratschläge" besser ignorieren sollten, da Drogen auf Menschen unterschiedlich wirken. Sie können mit ihnen üben, nein zu sagen, wenn man ihnen Drogen anbietet, und sie anregen, Sport zu machen oder einem Hobby nachzugehen und ihre Freizeit so kreativ zu nutzen.

Achten Sie auf Anzeichen von Drogenmissbrauch

Es gibt zwar einige emotionale und physische Symptome für Drogenmissbrauch, doch sollten Sie nicht sofort annehmen, dass Ihr Kind Drogen konsumiert, da es andere Gründe dafür geben kann, warum sich Ihr Kind ungewöhnlich verhält.

Emotionale und soziale Anzeichen

- Launenhaftigkeit, Erregbarkeit, Wut, Feindseligkeit, Depression
- Ständiges Lügen und Stehlen
- Das Verleugnen der schädlichen Auswirkungen von Drogen
- Das Vermeiden alter Freunde oder anderer Menschen, die ihr Kind mit seinem veränderten Verhalten konfrontieren könnten
- Heimlichtuerei bei Telefonaten
- Freunde, die Sie nicht kennen lernen sollen oder über die Ihre Kinder mit Ihnen nicht sprechen wollen
- Das Kind gibt ausweichende Antworten, wenn es darum geht, wo es sich aufhält
- Motivationsverlust
- Kein Interesse am Alltag
- Schule schwänzen

Physische Symptome

- Benommenheit
- Zittern
- Rote Augen, erweiterte Pupillen
- Kein Interesse an Körperpflege oder der äußeren Erscheinung
- Undeutliches Sprechen
- Appetitsverlust oder gesteigerter Appetit
- Unkontrollierte Bewegungen
- Ringe unter den Augen
- Unregelmäßige Schlafgewohnheiten
- Häufige Erkältungen und Husten
- Gewichtsverlust