

INHALT

6 Jahre 4 Monate

- 1 Starke Eltern – starke Kinder
- 3 Zoff im Kinderzimmer
- 4 Streit schlichten
- 5 Großeltern sind wichtig
- 7 Kinder & Haustiere
- 9 Stress am Morgen
- 11 Achtung, Läusealarm!
- 13 Diagnose AD(H)S
- 14 Suchterkrankungen

Was Kinder stark macht

Das Beste, was ein Kind haben kann, sind starke Eltern. Was wie eine Binsenwahrheit klingt, ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Die Forschung zeigt, wie aus Kindern selbstbewusste, mutige, verantwortungsvolle und lebenswerte Erwachsene werden: Je mehr Sie Ihr Kind loben und anerkennen, je öfter Sie ihm Ihre Zuneigung zeigen, desto selbstsicherer wird es. Kinder, die optimistische Eltern haben, werden später mutiger und auch zuversichtlicher durch die Welt gehen. Sie werden, so die Wissenschaftler weiter, im Leben erfolgreicher sein und seltener krank.



*Liebevoll sein,
aber fest bleiben!*

Starke Eltern haben **starke Kinder**. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen immer wieder, dass Kinder mit gutem Selbstbewusstsein meist in **demokratisch strukturierten** Familien aufwachsen. Ihre Meinung wird gehört und ernst genommen. Gleichzei-

tig sind starke Eltern aber **konsequenter** und auch klarer in ihren Vorstellungen und Erwartungen an ihre Kinder. **Liebevoll, aber strenge Eltern**, so das Fazit, sind für die Kinder am besten. Natürlich sind auch noch andere Faktoren wichtig, um das Selbst-

Zoff im Kinderzimmer

bewusstsein von Kindern zu fördern: **Vertrauen** und **Zuversicht** etwa. Wenn Kinder erleben, dass die Eltern an sie und ihre Fähigkeiten glauben, werden sie den großen Herausforderungen im Leben gewachsen sein und **Krisen besser überstehen**.



Kinder, denen etwas zugetraut wird, meistern später Krisen in ihrem Leben besser.

Positiv wirkt sich auch aus, wenn Kinder **ihren eigenen Kopf** haben dürfen. US-amerikanische Psychologen haben herausgefunden, dass **unangepasstes Verhalten** von Kindern oft ein Beweis für große Intelligenz und Kreativität ist. Lassen Sie Ihrem Kind bei aller Erziehung auch ein Stück **Freiraum**, so zu sein, wie es ist, achten Sie seine Eigenheiten, sofern sie andere nicht belasten. Spätere Querdenker sind im Übrigen auch deshalb **autonom** und **stärker**, weil sie schon als Kind gegen den Strom schwammen.

Beim Streiten lernt ein Kind, seine Meinung zu vertreten.

Wenn im Kinderzimmer laut gestritten wird, ist das für Sie als Eltern entnervend und anstrengend. Wie sollte man auf Konflikte zwischen seinen Kindern am besten reagieren? Ist es sinnvoller sich einzumischen – oder sollte man die Auseinandersetzungen der Kinder einfach ignorieren?

Geschwister lernen viel voneinander: Radfahren, Lesen, Spielen – aber auch **Streiten**. Und das ist wichtig! Anders als die Eltern oder andere Erziehungspersonen befinden sich Geschwister auf ähnlicher Ebene. Man kann sich an ihnen messen, mit ihnen auseinandersetzen. Und die Geschwisterbeziehung ist – anders als die Beziehung zu Freunden – sehr belastbar. Die beste Freundin kann einem schon mal (zumindest vorübergehend) die Freundschaft aufkündigen, die Geschwister hingegen sind und bleiben die Geschwister, auch wenn man sich gerade fürchterlich gestritten hat.

Im Streit lernen Kinder, ihre eigene Meinung zu vertreten, sich gegen andere abzugrenzen, **sich durchzusetzen**, aber auch nachzugeben und **Kompromisse** zu finden. Besser als die meisten Erwachsenen können Kinder beim Streit ihre **Gefühle zeigen**, schreien und weinen. Gelegentlich werden Auseinandersetzungen denn auch recht handfest ausgetragen: mit **schubsen** oder **hauen**.

Pädagogen raten, sich grundsätzlich **so wenig wie möglich** in die kindlichen Auseinandersetzungen einzumischen. Meist ist nicht genau zu klären, wer angefangen hat oder wer Schuld hat. Wenn jedoch **Gewalt** ins Spiel kommt, wenn ernsthaft geschlagen wird oder Dinge zu Bruch gehen, sollten Sie eingreifen.

Viele Streitereien können Kinder schon alleine austragen. Auch wenn es ab und zu hoch hergeht – meist ist der Streit auch wieder **schnell vergessen**. Denn Geschwister müssen sich praktisch schon allein deshalb wieder annähern, weil sie zusammen leben. Damit das **Familienklima** gut bleibt und es möglichst wenig Eifersucht, Neid oder Aggression zwischen Ihren Kindern gibt, können Sie als Eltern einiges tun:

- **Vermeiden Sie es**, Ihre Kinder zu **vergleichen**. Bemerkungen wie „Markus ist viel sportlicher als Benjamin“ stacheln das gegenseitige Wetteifern noch an.

Großeltern sind wichtig!

- **Loben Sie jedes Kind** für seine ganz besonderen Stärken.
- Behandeln Sie Ihre Kinder **so gerecht wie möglich**. Wenn eines Ihrer Kinder besonders mit Neid und Eifersucht zu kämpfen hat, überlegen Sie, ob es nicht vielleicht doch zu kurz kommt.
- **Bleiben Sie gelassen**. Konflikte gibt es in jeder engen Beziehung, auch und gerade unter Geschwistern. Wenn der Streit wieder einmal an Ihren Nerven zerrt, machen Sie sich bewusst, dass Ihre Kinder dabei lernen, Konflikte auszutragen und sich wieder zu versöhnen.

Lassen Sie die Streithähne selbst eine Lösung finden!



Sieben Tipps, um einen Streit zu schlichten

1. Trennen Sie die Streithähne.
2. Bitten Sie sie, sich erst einmal zu beruhigen, wenn nötig auch **in verschiedenen Zimmern**.
3. Lassen Sie dann jedes Kind **seine Geschichte** erzählen.
4. Sprechen Sie kein Machtwort, urteilen Sie nicht, **er greifen Sie nicht Partei**.
5. Ermuntern Sie Ihre Kinder, **selbst** nach einer Lösung zu suchen: Fragen Sie sie nach ihren Ideen.
6. Helfen Sie Ihren Kindern, falls sie es nicht selbst schaffen, sich wieder miteinander zu **versöhnen** und eine gerechte Lösung umzusetzen.
7. Am Ende sollte es **keine Sieger oder Verlierer** geben. Kinder sind nämlich schnell in ihrem **Stolz** verletzt. Ein Kind, das sich als Verlierer fühlt oder findet, dass es **ungerecht** behandelt wurde, wird die nächstmögliche Gelegenheit ergreifen, um sich **zu rächen**.

Forscher haben herausgefunden, dass der Kontakt zu Großeltern oder anderen alten Menschen Kinder selbstbewusst und lebens-tüchtig macht. Kinder, die regelmäßig mit ihren Großeltern zusammen sind, haben sogar einen größeren Wortschatz als andere, stellten die Forscher fest.

Großeltern erklären ihren Enkeln die Welt. Sie haben oft **mehr Zeit** als die Eltern und meistens auch **mehr Geduld**. Sie müssen nicht mehr erziehen – es sei denn, sie betreuen die Enkel regelmäßig, etwa wie eine Tagesmutter. Alle anderen Opas und Omas dürfen die Enkel auch ein wenig **verwöhnen**.

Enkel lernen von den Großeltern, einen **anderen Blickwinkel** einzunehmen. Die Großeltern haben ja den Papa oder die Mama erlebt, als diese noch kleine Kinder waren, und können viel über sie erzählen. Das ist für Kinder oft ungemein spannend. Besonders, wenn sie erfahren, dass auch die Eltern einmal ungezogen waren oder sich nicht immer geschickt angestellt haben. Großeltern haben oft **ganz andere Werte und Ansichten** als die nächste Generation. Das zeigt den Enkeln, dass es viele verschiedene Meinungen gibt, die man aber auch anerkennen und respektieren kann.

Großeltern sehen manches anders.

Für Kinder kann es sehr aufregend sein, ihre Großeltern in ihrem Zuhause zu **besuchen** oder sogar bei ihnen zu **übernachten** oder ein paar Tage Ferien zu machen. Vielleicht gibt es einen Garten, vielleicht kann Ihr Kind dort Kaninchen füttern und bei der Arbeit helfen. Mit Oma einen Kuchen zu backen oder mit Opa Pilze zu sammeln: Solche Erlebnisse sind nicht außergewöhnlich, aber sie können doch **wertvolle Erfahrungen** sein und als **schöne Erinnerung** im Gedächtnis bleiben.

Manche Großeltern sind heute beide **berufstätig**, sodass sie nicht mehr so viel Zeit und auch nicht mehr so viel Ruhe haben wie das früher oft der Fall war. Aber dafür stehen sie vielleicht auch mehr im Leben, sind **agiler** und **unternehmungslustiger** als die Großeltern früherer Zeiten. Wie auch immer – Großeltern haben ihren Enkeln **viel zu bieten**.

Kinder & Haustiere

Was können Sie als Eltern tun, dass sich der Kontakt zwischen Ihren Kindern und den Großeltern so **entspannt** und so **bereichernd** wie möglich gestaltet?

- Gestehen Sie Ihren Kindern **eine eigene Beziehung** zu den Großeltern zu. Auch wenn Sie selbst sich nicht so besonders mit Ihren Eltern oder Schwiegereltern verstehen, kann das bei Ihrem Kind ganz anders sein. Akzeptieren Sie dies.
- Beziehen Sie die Großeltern öfter einmal mit ein. **Besuchen** Sie sich gegenseitig oder laden Sie sie zu einem **Ausflug** ein.
- Wenn es Betreuungsengpässe gibt, beispielsweise in den Ferien, können vielleicht auch die Großeltern **einspringen**.
- Manchmal wohnen die Großeltern **zu weit weg**, oder es gibt andere Gründe, die den Kontakt zu den Enkeln erschweren. Vielleicht gibt es in Ihrem Bekanntenkreis ein nettes älteres Paar oder eine ältere Dame, zu denen Ihre Kinder eine **gute Beziehung** aufbauen können.

- Großeltern, vor allem Großväter, tun sich oft leichter mit Kindern, die **nicht mehr so klein** und zerbrechlich sind. Wenn also das Verhältnis zu Ihrem Kind früher gar nicht so eng war, kann sich das im Laufe der Zeit durchaus noch entwickeln.
- Das gilt auch, wenn die Großeltern bis vor kurzem beruflich stark eingespannt waren und jetzt in den **Ruhestand** gehen. Auch dann kann es sein, dass der Kontakt intensiver wird.
- Sprechen Sie **Dinge, die Ihnen wichtig sind**, mit allen Großeltern ab: etwa dass Ihr Kind nicht allzu viele Süßigkeiten essen oder stundenlang vor dem Fernseher sitzen soll.
- Gestehen Sie den Großeltern jedoch auch **Freiräume** zu. Sie dürfen die Kinder ruhig auch ein wenig verwöhnen, das gehört zu ihrer Rolle als Großeltern. Den Kindern wird es **nicht schaden**, im Gegenteil.

Bei den Großeltern sind manchmal andere Dinge erlaubt als zu Hause.

Haustiere stärken das Verantwortungsgefühl.

Kinder lieben Tiere. Hunde, Meerschweinchen, Kaninchen und Katzen sind bei ihnen ganz besonders beliebt. Vielleicht haben Sie bereits ein Haustier, vielleicht liegt Ihnen Ihr Kind mit dem Wunsch nach einem eigenen Tier gerade ständig in den Ohren.

Grundsätzlich kann ein Haustier in der Familie die Entwicklung von Kindern **positiv** beeinflussen. Kinder, die mit Tieren groß werden, sind **aktiver**, leiden weniger unter Einsamkeit und Isolation. Nebenbei lernen sie, **Verantwortung** zu übernehmen. Kinder nehmen schnell wahr, dass ein Tier kein Spielzeug ist. Sie erkennen, dass es ein eigenständiges Wesen ist, um das man sich kümmern und dessen **Bedürfnisse** man respektieren muss. Sie lernen, genau auf die Reaktionen des Tieres zu achten: Eine Katze, die nicht schmusen will, wird dies deutlich zeigen.

Für ein Haustier, um das sich Ihr Kind **eigenständig** kümmern soll, ist es zum jetzigen Zeitpunkt allerdings noch zu früh. Erst **ab acht Jahren** etwa können Kinder einigermaßen selbstständig – aber immer noch unter Anleitung – ein Haustier versorgen. Geeignet sind **Kleintiere** wie etwa Hamster, Kaninchen oder Meerschweinchen. Hunde und Katzen hingegen sind eher Tiere für die ganze **Familie**. Für solch größere Tiere kann Ihr Kind frühestens **ab dem Alter von zwölf Jahren** sorgen, und auch das nur mit Ihrer Unterstützung.



Stress am Morgen

Wenn Sie Ihrem Kind zuliebe ein Haustier anschaffen möchten, bedenken Sie, dass letztendlich immer **Sie als Erwachsene** für das Tier **verantwortlich** sein werden. Darüber hinaus gibt es noch andere Fragen zu beantworten:

- **Welche Art von Tier** passt am besten in die Familie, welches Tier ist für Ihr Kind geeignet? Ein Kind, das sich einen Hund wünscht, wird mit einem Vogel wenig glücklich werden. Ein Elternteil, der Katzen nicht leiden kann, sollte nicht gezwungen sein, mit einer Katze zu leben.
- Wie viel **Platz** braucht das Tier, um **artgerecht** gehalten werden zu können?
- Falls Sie zur Miete wohnen: Ist die Haustierhaltung überhaupt **erlaubt**? Prüfen Sie Ihren Mietvertrag und sprechen Sie mit dem Vermieter.
- Wer **versorgt** das Tier, wenn Sie einmal wegfahren?
- **Wie lange** möchten Sie das Haustier? Schildkröten zum Beispiel können bis zu 50 Jahre alt werden! Ein Hamster kann schon nach ein bis zwei Jahren sterben.

- Braucht Ihr Tier **Gesellschaft**? Meerschweinchen und Kaninchen etwa fühlen sich in Gruppen am wohlsten.
- Gibt es in der Familie eine **Tierhaar-Allergie**? Wenn ein Familienmitglied gefährdet ist und Sie ein Tier mit Fell anschaffen möchten, machen Sie vorher vorsichtshalber einen Allergietest.
- Bedenken Sie auch die **Kosten** für die Anschaffung und den Unterhalt eines Tieres (Futter, Einstreu, Tierarzt usw.). Besonders im Krankheitsfall kann ein Haustier **teuer** werden.

Wenn Sie diese Dinge beachten und Ihre Familie grundsätzlich positiv zu Tieren eingestellt ist, ist ein Haustier für Ihr Kind **ein idealer Gefährte** und das beste Mittel gegen Langeweile. Das Zusammenleben mit einem Tier lehrt Ihr Kind die **Achtung vor der Natur** und ihren Abläufen. Es lernt, verantwortlich zu handeln und **Sorge für ein anderes Lebewesen** zu tragen.



Welches Tier passt zu uns?

In vielen Familien ist der Morgen die stressigste Zeit des Tages. Die Kinder kommen nicht so recht aus den Federn und selbst ist man auch noch nicht so fit, wie man vielleicht sein sollte. Die Zeit fürs gemeinsame Frühstück ist knapp und wenn dann um halb acht auch noch der Turnbeutel nicht aufzufinden ist, kippt die Stimmung oftmals in einen handfesten Krach. Und den nehmen dann alle mit in den Tag – die Kinder ebenso wie die Eltern.

Versuchen Sie, den Morgen **so entspannt wie möglich** anzugehen. Wenn Sie morgens selbst nicht in Zeitnot sind, gelingt Ihnen das sicher leichter. Sie geben Ihrem Kind damit einen **guten Start** in den Tag und helfen ihm, stressfrei und unbelastet in die Schule zu gehen. Und auch für die Erwachsenen beginnt der Tag besser. Denn Sie alle haben den Tag über viele Aufgaben zu bewältigen, für die Sie Ihre Konzentration brauchen werden.



So vermeiden Sie Stress am Morgen

- Gehen Sie selbst zeitig genug zu Bett und stehen Sie lieber etwas **früher** auf, damit Sie am Morgen entsprechend ausgeschlafen, gut organisiert und gut gelaunt sind.
- Lassen Sie Ihr Kind schon **am Vorabend alles zurechtlegen**, was es am nächsten Morgen braucht: Es sollte die Schultasche packen, schauen, ob et-

was zu unterschreiben ist, ob Geld eingesammelt wird und ob noch etwas Besonderes mitgebracht werden soll. Besonders das Sportzeug oder Mal- und Handarbeitssachen werden gerne vergessen, weil sie nicht jeden Tag gebraucht werden.

- Legen Sie mit Ihrem Kind auch gleich die **Kleidung für den nächsten Tag** zurecht.
- Wecken Sie es liebevoll – und **rechtzeitig**, damit es genug Zeit zum Frühstück hat.
- Wenn Ihr Kind gern **trödelt**, haben Sie ein Auge darauf, ob es das Anziehen, Zähneputzen oder Kämmen zügig erledigt.
- Manche Kinder sind regelrechte **Frühstücksmuffel**. Probieren Sie einfach aus, was Ihrem Kind morgens am besten schmecken könnte. Vielleicht rutscht ein Müsli oder Obst besser als eine Wurstsemmel.
- Wenn gar nichts geht, schau-

Achtung, Läusealarm!

Morgens in Ruhe
frühstücken macht
den ganzen restlichen
Tag entspannter!



en Sie, dass es wenigstens eine **Tasse Milch, Kakao oder Tee** zu sich nimmt. Süßigkeiten sind kein Ersatz für ein Frühstück.

- Gehen Sie mit **gutem Beispiel voran**: Setzen Sie sich auch mit an den Frühstückstisch. Wenn die Eltern im Stehen eine Tasse Kaffee trinken, wird kein Kind große Lust aufs Frühstück bekommen.

- Machen Sie für Ihr Kind ein appetitliches **Pausenbrot** zurecht: Obst und Vollkornprodukte sind dafür die ideale Basis. Auch Joghurt wird von den Kindern oft gern gegessen. Eine Saftschorle oder Wasser sind wichtig gegen den Durst.

- Schicken Sie Ihr Kind zeitig genug aus dem Haus. Es sollte sich auf dem Schulweg **nicht hetzen** müssen. **Eile macht un-aufmerksam**, und Sie wollen doch, dass es sicher zur Schule kommt.

Hat Ihr Kind auch schon einmal einen Brief aus der Schule mitgebracht, in dem Sie vor Kopfläusen in der Klasse gewarnt wurden? Kennen Sie das Problem auch schon aus dem Kindergarten? Läusealarm gibt es typischerweise dort, wo viele Kinder zusammen sind. Sie stecken beim Spielen die Köpfe zusammen, sie umarmen sich oder balgen miteinander herum. Es kommt also zu direktem Körperkontakt, und genau das ist es, was die lästigen kleinen Sauger brauchen.

Läuse **springen nicht**, sondern **wandern** von Kopf zu Kopf. Sie setzen sich bevorzugt am **Haaransatz** im Nacken oder an den Schläfen fest, und auch **hinter den Ohren** ist ein beliebter Nistplatz. Läuse kleben ihre Eier, die **Nissen**, etwa einen Zentimeter von der Kopfhaut entfernt an einem einzelnen Haar fest. Im Gegensatz zu den Läusen selbst sind diese Nissen oft schwer zu erkennen. Sie unterscheiden sich von Kopfschuppen dadurch, dass sie nicht einfach **ausgeschüttelt** werden können. Eine von Läusen befallene Stelle **juckt** sehr. Nicht selten kratzen sich betroffene Kinder dort blutig.

*Alle drei Wochen
eine neue Läuse-
generation!*

Die Larven der Läuse schlüpfen nach etwa **acht bis zehn Tagen** und sind nach weiteren acht bis zwölf Tagen geschlechtsreif. Deshalb können sich Kopfläuse sehr schnell vermehren, da ungefähr **alle drei Wochen** eine neue Generation entsteht.

Die **Eiablage** von Kopfläusen hängt von der Blutaufnahme ab. Ohne Mahlzeit werden keine entwicklungsfähigen Eier mehr produziert und die Laus **trocknet aus**. Läuse können also auf Gegenständen oder Teppichen **nicht lange überleben**.

Entgegen dem weit verbreiteten **Vorurteil** hat ein Läusebefall nichts mit **Hygiene** zu tun. Läuse wandern von einem ungewaschenen Kopf genauso gerne auf einen gewaschenen. Wenn Ihr Kind betroffen ist, sollten Sie dies also unbedingt **in der Schule melden** und den Eltern der Spielkameraden Bescheid sagen. Verschweigen hilft niemandem! Sobald Ihr Kind wieder läusefrei ist, kann es wieder in den Unterricht. Manche Schulen verlangen ein ärztliches **Attest**.

Kampf den Läusen! – Aber wie?



- **Chemische oder pflanzliche Mittel:** Sie sind als etwas gewöhnungsbedürftig riechende Sprays, Gels oder Shampoos in Apotheken erhältlich. Sie werden gleichmäßig aufs Haar aufgetragen und verteilt. Nach einer gewissen Einwirkzeit werden sie wieder ausgewaschen.
- **Physikalische Mittel:** Sie sind ebenfalls in Apotheken erhältlich und enthalten Öle, die die Atemwege der Läuse verschließen und sie ersticken. Die Mittel müssen über mehrere Stunden einwirken und sind speziell für Kinder empfohlen, weil sie **nur äußerlich** wirken.
- **Die ganze Familie untersuchen:** Das ist wichtig, weil sich sowohl Eltern als auch Geschwister sehr leicht angesteckt haben könnten.
- **Kämmen:** Mit einem „Nissenkamm“, einem kleinen Spezialkamm aus der Apotheke mit sehr eng gesetzten Zacken, lassen sich die Nissen nach der Behandlung gut entfernen.
- **Waschen:** Obwohl es mühsam ist, sollten Sie die Kleidung, Bettwäsche und Handtücher der gesamten Familie mit mindestens **60°C** Grad waschen. Auch **Kämme** und **Bürsten** müssen mit möglichst heißem Wasser gereinigt werden.
- **Plüschtiere in Plastiktüten packen:** Auch Stofftiere können für kurze Zeit Läuse beherbergen. Packen Sie sie für vier Wochen luftdicht in einen Plastikbeutel oder frieren Sie sie für zwei Tage ein.
- **Nachsorgen:** Sie sollten den Kopf Ihres Kind **nach etwa acht Tagen noch einmal kontrollieren** (so lange dauert es, bis sich nicht zerstörte Nissen fertig entwickelt haben) und eventuell nachbehandeln. Kämmen Sie Ihr Kind noch mindestens **zwei Wochen lang** mit dem **Nissenkamm!** Das mag lästig erscheinen, aber Läuse können sehr **hartnäckig** sein.
- **Vorbeugen:** Falls in der Schule oder im Kindergarten Läusealarm herrscht, können Sie die Haare Ihres Kindes vorbeugend mit **Essigspülungen** behandeln: Läuse mögen Essig nicht und meiden auf ihren Spaziergängen das „saure“ Umfeld. Abtöten kann Essig Läuse jedoch nicht!



Nehmen Sie die ganze Familie unter die Lupe!

Diagnose AD(H)S

*Die Abkürzung ADS steht für **AufmerksamkeitsDefizitStörung**. Wenn noch **Hyperaktivität (körperliche Unruhe)** dazu kommt, spricht man von **ADHS (AufmerksamkeitsDefizitHyperaktivitätsStörung)**. Symptome sind **Konzentrationschwäche, impulsives Verhalten und/oder körperliche Unruhe**.*

ADS-Kinder sind verträumt und leicht abzulenken, wirken vergesslich und zerstreut und sind häufigen **Stimmungsschwankungen** ausgesetzt. Sie springen auf alles Neue an und verabscheuen Routine. Sie haben **kein Durchhaltevermögen**, platzen in Gespräche und plappern drauflos. Sie sind unachtsam und extrem **ungeduldig**. Nicht selten sind sie von heftigen **Wutausbrüchen** geplagt.

Bei **ADHS-Kindern** kommt die körperliche **Unruhe** hinzu. Sie können nicht still sitzen, sind ständig unterwegs und hampeln herum. Sie schlittern auf rutschigen Fußböden oder – falls sie tatsächlich mal sitzen – kippeln mit ihrem Stuhl. Ständig fingern sie an ihrer Kleidung oder in ihrem Haar herum. Sie reden mit Händen und Füßen und machen abrupte Bewegungen. Häufig „springen“ sie von einem Spiel ins nächste.

Allerdings hat natürlich nicht jedes unaufmerksame, unruhige Kind gleich AD(H)S! Eine **Diagno-**

se können nur **Fachleute** wie Kinder- und Jugendpsychiater oder Kinder- und Jugendpsychotherapeuten stellen. Bestätigt sich der Verdacht, gibt es verschiedene **Behandlungsmöglichkeiten:** So kann Ihr Kind etwa durch die richtigen Therapien praktische Fertigkeiten einüben, um sein Verhalten besser zu steuern. Umstritten, aber in vielen Fällen notwendig, ist die **medikamentöse** Behandlung. Allerdings sollte diese nur im Zusammenhang mit einer Verhaltens- oder kognitiven Therapie erfolgen. Von einer ausschließlich medikamentösen Behandlung ist **abzuraten**.

AD(H)S-Kinder brauchen **klare Strukturen** und Regeln. Effektiv sind spezielle **Elterntrainings**, bei denen die Eltern entsprechend **geschult** werden.

Beratung finden Sie bei Kinderpsychiatern, Kinder- und Jugendpsychotherapeuten, aber auch bei Erziehungsberatungsstellen sowie Kinderzentren.

Ihr Kind muss über die Erkrankung Bescheid wissen!

Suchterkrankungen

Suchtbelastete Familien sind keine Seltenheit. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen schätzt, dass etwa 2,6 Mio. Kinder und Jugendliche mit alkoholabhängigen Eltern leben. Fachleute gehen davon aus, dass mindestens 40.000 bis 50.000 Kinder Eltern haben, die von illegalen Drogen abhängig sind. Andere Suchterkrankungen wie etwa Medikamentenabhängigkeit oder Essstörungen sind dabei noch nicht mitgerechnet.

Eine Suchterkrankung wirkt sich immer auf alle Familienmitglieder aus, auch wenn Eltern sich bemühen, eine Abhängigkeit und die Folgen, die sich daraus ergeben, von der Familie fernzuhalten. Schon ganz kleine Kinder merken, wenn der Vater unbeherrscht oder die Mutter nicht ansprechbar ist, und sie **leiden** sehr darunter.

Gibt es in einer Familie **Suchtprobleme**, gibt es auch Streit. Die Sucht verschlingt oft den Großteil des Geldes, das die Familie anderweitig gut gebrauchen könnte. Auch im Beruf wirkt sich eine Abhängigkeit oft sehr negativ aus: Die **Arbeitslosigkeit** kann schnell zur Realität werden. Die Belastung kann so stark sein, dass es zu **Gewaltausbrüchen** kommt, oder sich Eltern nicht mehr angemessen um ihre Kinder kümmern können.

Trotzdem **lieben** die meisten Kinder ihre Eltern weiterhin bedingungslos, oft bis zur Selbstaufgabe. Nicht selten suchen sie die Schuld für die Situation **bei sich selbst**. Sie glauben, mit ihrem Verhalten etwas verändern und ihren Eltern helfen zu können. Kinder versuchen dabei unbewusst, **die Familie zusammenzuhalten** und die Ausfälle der Eltern **auszugleichen**. Ältere Kinder übernehmen zum Beispiel oft die Verantwortung für den Haushalt. Jüngere Geschwister spielen gern den **Clown**, um von den Problemen abzulenken, oder den **Sündenbock**, um die Schwäche der Eltern zu kaschieren.

Familien mit einem abhängigen Elternteil neigen dazu, die Sucht nach außen hin **zu vertuschen** und den Kindern einzuschärfen, nichts von den familiären Problemen zu erzählen. Der Abhängige wird oft **entschuldigt**, man springt für ihn ein und kommt für eventuelle **Schäden** auf.

Auch kleine Kinder spüren, wenn etwas nicht in Ordnung ist.



Wenn eine Sucht auf Dauer geheimgehalten wird, so haben die Kinder seelisch und sozial **die negativen Folgen** zu tragen:

- Sie leben in ständiger **Angst** vor Trennung.
- Sie leiden unter **Scham-** und Schuldgefühlen.
- Sie **misstrauen** ihren Gefühlen, weil sie keine verlässlichen Gefühle kennengelernt haben.
- Sie leben in steter **Überforderung** und Anspannung.
- Sie haben ihre Antennen stets nach außen gerichtet und finden nur **schwer zu sich selbst**.
- Sie leiden oft unter **Konzentrationsmangel** und Ruhelosigkeit
- Sie sind oft **isoliert** und können keine Freundschaften eingehen und pflegen.
- Sie müssen **zu viel Verantwortung** tragen und sind oft zu erwachsen für ihr Alter.

Sie können auf Dauer Ihr Kind nicht schützen.

Sie können Ihr Kind oder Ihre Kinder auf Dauer nicht vor diesen **Folgen** bewahren. Auch wenn Ihnen Ihre Abhängigkeit oder die Ihres Partners als nicht so schlimm erscheint, auch wenn es noch keine sozialen Folgen wie etwa Arbeitslosigkeit gibt, sollten Sie die Situation trotzdem **kritisch über-**

denken. Sie müssen davon ausgehen, dass eine Abhängigkeit **immer größer** wird. Wenn es also in Ihrer Familie dieses Problem gibt, **suchen Sie sich Hilfe:**

Hilfe für die Erkrankten

Sucht ist als **Krankheit** anerkannt, Suchttherapie wird **von den Krankenkassen bezahlt**. Es gibt hierfür anerkannte und spezielle **Fachkliniken** und Beratungsstellen. Sprechen Sie mit Ihrem **Hausarzt** oder suchen Sie eine **Suchtberatungsstelle** auf.

Hilfe für die Kinder

Das Jugendamt kann weiterhelfen. Die Fachkräfte der **Bezirkssozialarbeit** oder der **Sozialpädagogischen Familienhilfe** kommen in Ihre Familie und unterstützen Sie und Ihr Kind im Alltag.

Hilfe für die Partner

Auch Sie benötigen Hilfe in dieser schwierigen Situation. **Suchtberatungsstellen** bieten auch für Sie als Angehörige Beratung an, darüber hinaus gibt es **Selbsthilfegruppen**, nicht nur für Betroffene, sondern auch für deren **Partner und Kinder**.

Weitere Informationen:

Die Elternbriefe können Sie auch online lesen, herunterladen oder als Newsletter abonnieren: beim **Online-Ratgeber „Eltern im Netz“** des Bayerischen Landesjugendamtes. Dort finden Sie auch weitere ausführliche Informationen zu vielen der hier genannten Themen: www.elternimnetz.de

AD(H)S

Zum Thema AD(H)S informieren Erziehungsberatungsstellen oder Selbsthilfegruppen, z. B. unter www.adhs.de

Suchtkranke oder -gefährdete Eltern

Suchtkranke oder -gefährdete Eltern können sich an eine Suchtberatungsstelle, eine Selbsthilfegruppe (Anonyme Alkoholiker oder Kreuzbund) wenden und auf jeden Fall mit dem Hausarzt sprechen. Unterstützung für die Kinder gibt es beim zuständigen Jugendamt im Rahmen der Bezirkssozialarbeit oder der Sozialpädagogischen Familienhilfe.

Im nächsten Elternbrief:

- Kleine Pflichten im Haushalt
- Rund um die Schule: Klassengemeinschaft, Freunde, Elternabend, Elternsprechtage, Elternbeirat
- Was ist eigentlich eine Teilleistungsstörung?
- Computer, Spielkonsole, Fernsehen:
Was darf's denn sein – und wie viel?
- Entspannung
- Wo kommen die Babys her?
- Familie hat viele Gesichter:
Arbeitslosigkeit, Geldsorgen, Schulden

Die Elternbriefe werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



Zukunftsministerium

Was Menschen berührt.

Herausgegeben vom
**Zentrum Bayern
Familie und Soziales –
Bayerisches
Landesjugendamt
(BLJA)**

V.i.S.d.P.:

Hans Reinfelder

Marsstraße 46
80335 München
Postanschrift:
Postfach 400260
80702 München

www.blja.bayern.de

**Überreicht durch
Ihr Jugendamt**



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C108626

ClimatePartner
klimaneutral
Druck | ID: 10822-1408-1001

Gesamtgestaltung: Birgit Baude, München – Druck: MKL Druck
Fotos: © Fotolia.com / albert schleich, Eléonore H, victoria p., willsstock
© Bayerisches Landesjugendamt, Stand: April 2015, ISBN 3-935960-23-9