

**Der beste Schutz vor Sucht...**

**7 Bausteine zur  
Suchtvorbeugung  
im Kindesalter**



**...ist eine *stabile* Persönlichkeit**



<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
<b>Vorwort</b>	<b>2</b>
<b>Zum Thema</b>	<b>3</b>
<b>Wie entsteht Sucht</b>	<b>4</b>
<b>Was bedeutet Suchtvorbeugung</b>	<b>6</b>
<b>Sieben Bausteine zur Suchtvorbeugung</b>	<b>8</b>
 <b>Kinder brauchen seelische Sicherheit</b>	<b>10</b>
 <b>Kinder brauchen Anerkennung und Bestätigung</b>	<b>12</b>
 <b>Kinder brauchen realistische Vorbilder</b>	<b>14</b>
 <b>Kinder brauchen Freiraum und Beständigkeit</b>	<b>16</b>
 <b>Kinder brauchen Bewegung und gesunde Ernährung</b>	<b>18</b>
 <b>Kinder brauchen Freunde und eine verständnisvolle Umwelt</b>	<b>20</b>
 <b>Kinder brauchen Träume und Lebensziele</b>	<b>22</b>
<b>Wo Sie Rat und Hilfe finden</b>	<b>24</b>
<b>Angebote zur Suchtprävention im Landkreis</b>	<b>26</b>

## Vorwort

Diese Broschüre richtet sich an das Personal von Kindergärten, Horten und Tagesstätten, Lehrer, Multiplikatoren und Eltern von Kindern bis zu 12 Jahren.

Erarbeitet wurde der Text von Mitgliedern des Suchtarbeitskreises des Landkreises Bad Tölz – Wolfratshausen, der Untergruppe „Vorschulischer Bereich und Tagesstätten“. Dieser Gruppe gehören an: Kollegen/innen des Landratsamtes aus den Abteilungen Humanmedizin, Amt f. Jugend u. Familie, Staatl. Ernährungsberatung sowie Kindergarten- und Hortleiterinnen, Familien- u. Jugendberatungsstelle, Heilpäd. Tagesstätte, Frühförderung und Kreisbildungswerk. Seit Jahren beschäftigt sich die Gruppe mit suchtpreventiven Angeboten im Kindesalter, begleitet Projekte und bietet Wissensvermittlung zum Thema Suchtentstehung und Suchtprävention an.

Der Gedanke, diese Broschüre zu schreiben, entstand, als die Broschüre „Was tun gegen Sucht“, herausgegeben durch die Aktion Mensch, nicht mehr aufgelegt wurde.

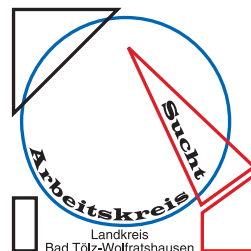
Wir möchten uns bei der Deutschen Behindertenhilfe Aktion Mensch e.V. bedanken, dass uns die Genehmigung erteilt wurde, Inhalte aus dieser Broschüre zu übernehmen.

Ebenso bedanken wir uns bei pro juventute für die Erlaubnis, die Cartoons aus der Broschüre „Erziehung wohin?“ in unserem Heft aufnehmen zu dürfen.

Wir hoffen, den Lesern mit diesem Heft Anregungen zum Thema Suchtvorbeugung geben zu können.

Ingrid Steinmüller  
Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
Suchtarbeitskreisleiterin

2



## Zum Thema

Die **Erziehung und Begleitung** von Kindern und Jugendlichen stellt für Eltern eine Aufgabe dar, die sie um viele positive Erfahrungen reicher macht, sie jedoch gleichzeitig mit zahlreichen Fragen und Schwierigkeiten konfrontiert. So fühlen sich Eltern häufig hilflos im Hinblick auf die Gefährdung, der ihre Kinder durch Suchtmittel ausgesetzt sind und wünschen sich **Orientierung und Unterstützung**.

Im Kindergarten wird **Suchtvorbeugung** zunehmend als pädagogische Aufgabe wahrgenommen. Ziel dabei ist es, Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen, indem soziale Kompetenzen gefördert und Alternativen zu ausweichendem Verhalten angeboten und praktiziert werden.

Ein **Patentrezept** gegen Sucht gibt es nicht, es gibt jedoch eine Reihe von „**Schutzfaktoren**“.

Mit Sicherheit kann gesagt werden, dass seelisch ausgeglichene und selbstbewusste Kinder, bessere Chancen haben, später nicht süchtig zu werden.

**In dieser Broschüre** soll beschrieben werden, wie Sie Ihre Kinder stärken und somit besser vor süchtigem Verhalten schützen können.

*Der beste Schutz vor Sucht ist eine stabile  
Persönlichkeit*

## Wie entsteht Sucht

### Sucht ist eine Verhaltensweise.

Mit Verhaltensweisen reagieren wir auf Situationen oder Ereignisse in unserer Umwelt. Das Verhalten im Jugend- oder Erwachsenenalter ist sehr eng mit den Erlebnissen und Erfahrungen aus der frühen Kindheit verbunden.

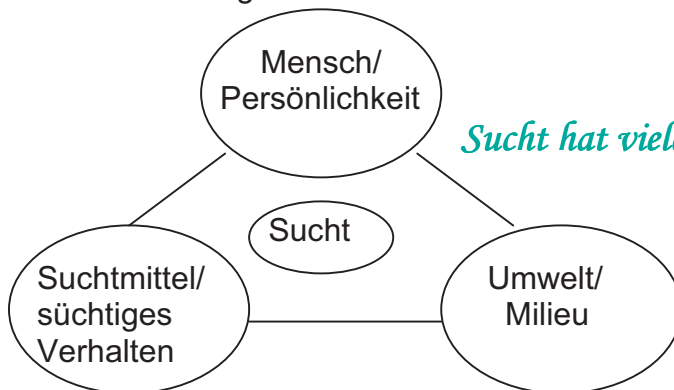
Mit unseren Verhaltensweisen versuchen wir, auf eine bestimmte Situation eine uns gemäße Antwort zu geben.

Auch **Sucht oder süchtiges Verhalten** ist der Versuch eines Menschen, auf eine bestimmte Situation eine Antwort zu finden.

### Wie aber entsteht Sucht?

Es sind immer viele verschiedene **Faktoren**, die an der Entstehung einer Suchtkrankheit beteiligt sind. Bis sich aus suchthaftem Verhalten eine Suchterkrankung entwickelt, kann es unterschiedlich lange dauern.

Die vielfältigen, individuellen Gründe können jedoch immer **drei Bereichen** zugeordnet werden



**Diese drei Bereiche** sind direkt miteinander verknüpft. Jeder Mensch lebt in einem bestimmten Milieu, das seine **persönliche Entwicklung** beeinflusst und prägt. Aber jeder Mensch hat je nach Persönlichkeit, Selbstwert und Bedürfnissen auch einen gewissen Einfluss auf dieses Umfeld. Im nahen Bereich der Familie, des Kindergartens und der Schule sind die Einflussmöglichkeiten größer als im Bereich der gesellschaftlichen Normen und Werte. Je nach **Gefühlslage** kann der Mensch zu einem Suchtmittel greifen oder süchtiges Verhalten an den Tag legen. Die Mittel und Verhaltensweisen werden ihm angeboten aber auch vorgelebt.

**Mensch – Suchtmittel – Umwelt bilden also ein System.** Innerhalb des Systems entwickelt sich Sucht. Immer spielen **Faktoren aus jedem der drei Bereiche** eine Rolle – nie ist es also nur das verlockende Mittel, der verführende Freund oder das große Problem, das als Ursache für süchtiges Verhalten verantwortlich ist.

*Sucht kommt nicht von ungefähr. Sucht hat immer eine Geschichte.*

## Was bedeutet Suchtvorbeugung

Für viele Eltern ist **Suchtvorbeugung im Kindesalter** ein ungewohntes Thema.

Kinder nehmen keine illegalen Drogen, trinken keinen Alkohol, betreiben von sich aus keinen Medikamentenmissbrauch und rauchen keine Zigaretten.

Aber schon kleine Kinder zeigen ausweichendes Verhalten, um Problemen und Konflikten aus dem Weg zu gehen.

Ausweichendes Verhalten bei Kindern kann sich äußern im Träumen, Weglaufen, Lügen, in der Ablenkung oder Berieselung (Fernsehen, Gameboyspielen, Naschen).

Damit können sie sich Zufriedenheit und Lust verschaffen oder ein unangenehmes Gefühl vermeiden.

Fachleute gehen davon aus, dass ein Zusammenhang zwischen frühkindlicher Entwicklung und den Ursachen für eine mögliche Abhängigkeit besteht.

Wenn Kinder nicht frühzeitig lernen, belastende Situationen zu bewältigen, liegt es nahe, dass diese Kinder immer wieder in ausweichendes Verhalten übergehen. Damit sich solche Verhaltensmuster nicht zu einer Abhängigkeit entwickeln, benötigen sie eigene Kreativität, vor allem aber die Unterstützung von Erwachsenen, insbesondere ihrer Eltern.

Denn Kinder müssen erleben, dass ihre **Gefühle respektiert, ihre Leistungen anerkannt** und **ihre Gedanken ernst genommen** werden.

**Suchtprävention bedeutet im Vorfeld anzusetzen, d.h. wenn noch keine Suchterkrankung vorliegt.**

Es hat keinen Sinn, nur über Wirkungsweisen und Verbreitung von Suchtmittel aufzuklären.

Es ist viel wichtiger, den Blick auf die vielfältigen Entstehungsbedingungen einer möglichen Abhängigkeit zu richten. Im Mittelpunkt der Suchtprävention steht deshalb der Mensch mit seiner persönlichen Entwicklung. Vorrangiges Ziel dabei ist es, soziale Fähigkeiten bei Kindern zu fördern, damit sie mit den täglichen Anforderungen des Lebens fertig werden, sprich, Lebenskompetenzen zu fördern.

Dazu gehören:

**Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens, Erziehung zu Selbständigkeit, Förderung von Kommunikationsfähigkeit, Befähigung Probleme durch kritisches Überlegen und Überdenken anzugehen, lernen Gefühle zu äußern und auszuleben, Frustrationstoleranz zu entwickeln.**

Es werden also Erziehungsziele verfolgt, die bereits Bestandteil frühester Kindheit sein sollten.

*Suchtprävention heißt „leben lernen“.*

## Sieben Bausteine zur Suchtvorbeugung

Mehrere Bausteine ergeben ein Ganzes. Die folgenden Steine sollen dazu beitragen, Ihre Kinder von Anfang an besser gegen Sucht zu schützen.

### 7 Bausteine

Kinder  
brauchen:

seelische Sicherheit	Anerken- nung und Bestätigung	realistische Vorbilder	
Freiräume und Beständig- keit	Bewegung und richtige Ernährung	Freunde und eine verständnis- volle Umwelt	Träume und Lebensziele

So verschieden wie Kinder und ihre Eltern sind, so unterschiedlich ist auch der persönliche Erziehungsstil. Erfolgreich ist Erziehung immer dann, wenn Sie es schaffen, sich auf die besondere Persönlichkeit Ihres Kindes einzulassen und die Entfaltung der Persönlichkeit mit Herz und Verstand zu begleiten.

Es geht darum Kindern Lebenskompetenzen zu vermitteln, die ihnen in schwierigen oder krisenschweren Zeiten helfen, verantwortungsbewusst mit sich und anderen umzugehen.

**Starke Kinder sind anstrengend, aber bequeme Kinder sind auch bequeme Opfer.**



## **Kinder brauchen seelische Sicherheit**

Seelische Sicherheit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine stabile Persönlichkeitsentwicklung. Das bedeutet, dass sich Kinder der Liebe und Zuwendung ihrer Eltern und der ihnen nahestehenden Personen sicher sein wollen.

Das entgegengebrachte große Vertrauen der Kinder darf nicht missbraucht oder gegen sie verwendet werden. Nehmen sie die „kleinen“ Probleme und Sorgen ihres Kindes ernst, damit es später auch mit „großen“ Problemen zu ihnen kommt.

Die emotionalen Bedürfnisse von Kindern äußern sich je nach Altersstufe unterschiedlich. Direkter Hautkontakt ist bei Säuglingen und Kleinkindern sehr wichtig, aber auch ältere Kinder wollen mal kuscheln. Kinder zeigen von selbst, ob und wie lange sie körperliche Zuwendung brauchen und wünschen. Eltern sollten sich also Zeit nehmen und auf das kindliche Bedürfnis nach zärtlichem Kontakt eingehen.

Kinder brauchen einen Menschen, der sie in den Arm nimmt, vor allem nach einer Auseinandersetzung. Sie, als Eltern, sollten versöhnungsbereit sein und einlenken. Es tut Ihrem Kind weh, wenn Sie stundenlang nicht mit ihm sprechen oder es ohne Versöhnung ins Bett schicken.

Vermitteln Sie Ihrem Kind : „Auch wenn ich im Stress bin, im Augenblick keine Zeit habe oder wir uns streiten, du kannst immer sicher sein, dass ich dich, so wie du bist, liebe.“

**Kinder brauchen dieses Grundvertrauen zu anderen Menschen, um Vertrauen zu sich selbst entwickeln zu können.**

**Kinder, die ihrer selbst sicher sind und es gelernt haben, Zuflucht bei anderen Menschen zu finden, brauchen später nicht in eine Sucht zu fliehen.**



PUSCHEL - CARTOON



## Kinder brauchen Anerkennung und Bestätigung

Ein Erziehungsgrundsatz lautet, loben ist besser als strafen. Mit dem Lob ist es wie mit der Liebe zu Kindern, es geht nicht nur um das „**ob**“, sondern ebenso um das „**wie**“.

Eltern sollten daher darauf achten, nicht nur die besonderen Leistungen ihrer Kinder zu loben, sondern vor allem ihre Bemühungen. Denn Kinder haben ein Grundrecht auf Anerkennung, die nicht erst durch Leistung verdient werden muss. Sie benötigen die Grunderfahrung, dass man viel von ihnen hält, ihnen etwas zutraut und sie ohne Vorbehalte anerkennt.

Unsere Gesellschaft neigt dazu, mehr zu tadeln als zu loben. Der ständig wachsende Leistungsdruck beginnt bereits im Kleinkindalter. Schon im Kindergarten geht ein Konkurrenzkampf los, der mit Eintritt in die Schule immer größer wird.

Eltern, die für ihr Kind das Beste wollen, sollten ihr Kind nicht überfordern, sondern individuell seine Bemühungen loben.



PfUSCHI - CARTOON

**Anerkennung und Bestätigung stärken das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein und schützen daher vor Sucht.**



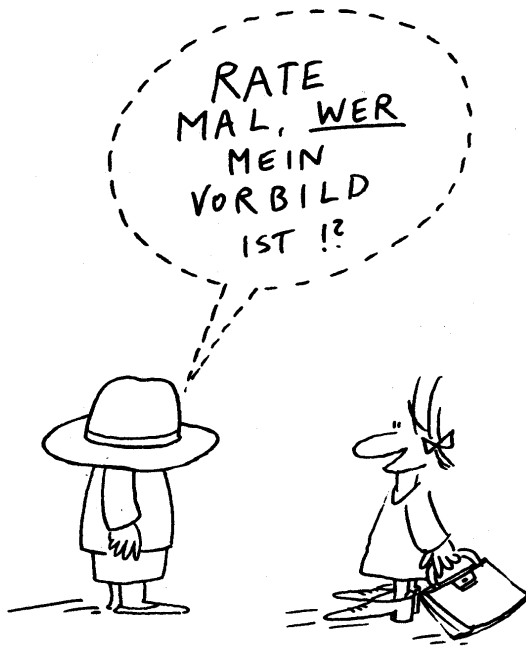
## Kinder brauchen realistische Vorbilder

Kinder orientieren sich in ihrem Fühlen, Denken und Verhalten an den Erwachsenen. Eltern sind dabei die prägenden Vorbilder und werden von ihren Kindern sehr genau beobachtet. Sie unterscheiden schon sehr früh zwischen dem, was ihre Eltern erzählen und wie sie sich in Wirklichkeit verhalten.

Wohl nirgendwo ist dieser Widerspruch zwischen den „guten Worten“ und den „bösen Taten“ so groß, wie bei eigenen Süchten.

Erwachsene müssen sich also fragen, wie sieht es mit dem eigenen Sucht- und Konsumverhalten aus. Am besten ist es, einzugestehen, dass man auch seine Fehler und Schwächen hat. Eltern sollten sich der Wirkung ihres vorgelebten (Sucht-) Verhaltens bewusst sein.

**Kinder brauchen Vorbilder und die sollten realistisch sein. Nur dadurch kann eine wahre und richtige Vorstellung unserer Welt vermittelt werden, die notwendig ist, um Kinder auf das Leben vorzubereiten.**



PFLUSCHI - CARTOON

*Vergleiche nie einen Menschen mit einem anderen,  
sondern nur jeden mit sich selbst.*



## **Kinder brauchen Freiraum und Beständigkeit**

Kinder haben heute weniger Freiräume. Bereits Schulkinder leben nach einem Terminkalender, ihre Freizeit ist häufig verplant.

Kinder sind heute stärker organisiert, beaufsichtigt und eingeeengt.

Deshalb ist Freiraum, in dem sie in Ruhe eigene Erfahrungen sammeln können, für ihre seelische Entwicklung so wichtig wie nie zuvor.

Freiraum ermöglicht Kindern Platz für eigenes Erleben, selbständiges Forschen, für Spielen und Rennen, Bewegung und Toben.

Sie lernen dadurch die Realität zu begreifen, sowie ihre Stärken und Schwächen wahrzunehmen. Diese Punkte fördern Selbstbewusstsein und Ich-Kompetenzen.

Realitätserfahrung und Erfolgserlebnisse prägen Kinder, diese Erfahrungen kann ihnen niemand nehmen. Sie sollten deshalb Ihr Kind so oft wie möglich selbständig handeln lassen. Wenn es Ihre Hilfe sucht, unterstützen Sie es.

Grenzen, die Kindern Halt geben, sind sehr wichtig. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von Beständigkeit und meinen damit Regeln, die Kindern Halt und Orientierung bieten.



**Freiraum und Beständigkeit ermöglichen Kindern  
Erfolgslebnisse und positive Orientierung.  
Sie können später Jugendliche und Erwachsene  
davor schützen, sich Ersatzbefriedigungen zu suchen  
– zum Beispiel in Form von Suchtmitteln.**

*Geben Sie Kindern Zeit und Gelegenheit eigene  
Lösungen zu finden.*



## Kinder brauchen Bewegung und gesunde Ernährung

Kinder wollen toben und sich bewegen, denn sie haben Spaß an der körperlichen Betätigung. Dazu brauchen sie Freiraum, Platz und Zeit.

Was hat das mit Suchtvorbeugung zu tun?

Wer sich körperlich betätigt, baut bekanntermaßen Stress ab. Dadurch entwickelt man einen natürlichen Rhythmus von Aktivität und Erholungsbedürfnis. Das wiederum fördert Zufriedenheit, Selbstvertrauen und Körperbewusstsein.

**Kinder sollen die Erfahrung machen, dass körperliches Wohlbefinden und seelische Zufriedenheit miteinander zusammenhängen.**

Entscheidend für eine gute körperliche Verfassung ist neben der ausreichenden Bewegung die gesunde Ernährung.

Wer Kinder und ihren Heißhunger auf Süßigkeiten kennt, wird sich manchmal fragen, ob der Konsum von Schleckereien zur Sucht führen kann. Auf einen verantwortungsbewussten Umgang mit Süßigkeiten ist zu achten.

**Sucht beginnt dort, wo ein Mittel eingesetzt wird, um über ein Stimmungstief oder unguete Gefühle hinwegzuhelfen. Das kann eine ganze Weile gut gehen. Aber Stoffe, gleich welcher Art, können die positiven Gefühle, die eigentlich gesucht werden, nicht ersetzen.**

Ausgewogene Ernährung in Verbindung mit regelmäßigen Mahlzeiten sorgen für bewusste Nahrungsaufnahme und können somit Essstörungen vorbeugen.

Um gesundes Essverhalten zu erlernen, bietet gemeinsames Zubereiten der Mahlzeiten und gemeinsames Essen zusätzlich gute Möglichkeiten. Süßigkeiten sollten nicht als Trostpflaster, zur Beruhigung oder als Zeichen emotionaler Zuwendung gegeben werden.



*Vom Genießen zur Sucht sind die Grenzen fließend.*



## **Kinder brauchen Freunde und eine verständnisvolle Umwelt**

Kinder wachsen heute anders als in früheren Generationen auf. Fernsehen, Video und Computerspiele sind für sie eine Selbstverständlichkeit. Dafür sind Geschwister oder gar die Großfamilie nicht mehr die Regel. Die Zahl der Alleinerziehenden wird immer größer, daher werden Eltern-Kind-Gruppen, Krabbelstuben, Kindergärten und Tagesstätten immer wichtiger. Hier kommen Kinder regelmäßig zusammen, können Freundschaften schließen, lernen Konflikte auszu-tragen und Enttäuschungen zu verkraften.

Es wird ein soziales Übungsfeld geboten, wo Lebenskompetenzen erfahren und ausprobiert werden. Stärken und Schwächen werden kennengelernt und die Kommunikationsfähigkeit wird gefördert. Somit spielen Kinderbegegnungsstätten eine zentrale Rolle für die seelische Gesundheit von Kindern – und damit auch für die Suchtvorbeugung.

Kinder brauchen gleichaltrige Freunde, mit denen sie gemeinsam etwas unternehmen können. Wichtig sind jedoch auch Erwachsene außerhalb des engsten Familienkreises, die Alternativen zur elterlichen Meinung und Verhaltensweise bieten können. Außerdem brauchen Kinder Menschen, die sich für sie einsetzen, damit sie in einer Umwelt aufwachsen, in der auf sie und ihre Bedürfnisse Rücksicht genommen wird.





## **Kinder brauchen Träume und Lebensziele**

Kinder malen sich oft und gerne Fantasiewelten aus, denen wir Erwachsenen nicht selten mit einer Mischung aus Erstaunen und Ablehnung gegenüberstehen.

Kinder brauchen Träume und Fantasien, um die Welt zu begreifen und einordnen zu können. Kinder haben ein starkes Bedürfnis die Welt als Ganzes zu verstehen. Sie interessieren sich lebhaft dafür, wie die Welt entstanden ist, welche Rolle Gott dabei spielt und vieles mehr. Manchen Erwachsenen ist der Zugang zu solchen grundsätzlichen Fragen verlorengegangen. Dennoch ist es sehr wichtig den Kindern zuzuhören sowie gemeinsame Erklärungen zu suchen. Erklärungen sollten nicht dem Fernsehen überlassen werden. Mit dem Fernsehen kommt die Welt zwar direkt in die Familie, dies ist jedoch meist nur eine eingeengte Sichtweise. Lebendigkeit und ihr Erfahrungsreichtum sowie die Vielfalt unserer Wirklichkeit kann dadurch nicht ersetzt werden.

Um ihre Fantasie ausleben zu können brauchen Kinder eine eigene Spiel- und Erlebniswelt, in der sie Geheimnisse haben dürfen und in die Erwachsene möglichst wenig Einfluss nehmen .

Aus Träumen können Ziele entstehen. Ziele sind wichtig um Handlungskompetenzen zu entwickeln.

Kinder und Jugendliche brauchen Lebensziele, um ihr Leben zu begreifen und darin einen Sinn zu sehen. Es besteht sonst die Gefahr, dass diese „innere Leere“ durch Suchtmittel ersetzt wird.



*Träume sind dazu da, verwirklicht zu werden.*

## **Wo Sie Rat und Hilfe finden**

Kinder die gesund zur Welt kommen, können durch Umwelteinflüsse, Familienkonstellationen, greifbare Suchtmittel sowie soziales Umfeld suchtkrank werden.

Sucht entsteht aus vielen Mosaiksteinen.

Bei Verhaltensauffälligkeiten oder Erziehungsproblemen hat es die heutige Elterngeneration gelernt, mit vertrauten Personen oder Beratungsstellen in Kontakt zu treten. Sie nehmen immer früher Rat und Hilfe in Anspruch. Die in dieser Broschüre aufgezeigten Bausteine zur Suchtvorbeugung geben ein elementares Rüstzeug um Suchtentstehung zu vermeiden.

Sucht ist eine Krankheit und hat nichts mit persönlichem Versagen zu tun.

Bei allen Fragen, die die Entwicklung Ihres Kindes betreffen, können Sie sich an die nachstehend aufgeführten Adressen wenden. Es stehen Ihnen dort Fachleute zur Verfügung, die versuchen werden, Ihre Fragen zu beantworten und Hilfen aufzuzeigen.

*Miteinander reden ist mehr als nur Worte tauschen*

**Landratsamt  
Bad Tölz –Wolfratshausen  
Abt. Humanmedizin**

**Amt für Jugend und  
Familie**

**Schulpsychologischer  
Dienst  
Staatl. Schulamt**

Prof. Max Lange Platz 1-7  
83646 Bad Tölz  
Tel. 08041/505 – 0

**Staatl. Ernährungsberatung  
Am Gesundheitsamt**

Bahnhofstr. 12  
82515 Wolfratshausen  
Tel. 08171/4317-121  
oder 124

-----  
**Frühförderstelle  
der Lebenshilfe gGmbH  
Bad Tölz – Wolfratshausen**

Peter Freisl-Str. 5  
83646 Bad Tölz  
Tel. 08041/3857

**Kreisbildungswerk  
Bad Tölz-Wolfratshausen  
Eltern-Kind-Gruppe**

Salzstr. 1  
83646 Bad Tölz  
Tel. 08041/6090

-----  
**Caritas -  
Fachambulanz für  
Suchtkranke**

Frauenfreithof 3  
83646 Bad Tölz  
Tel. 08041/740100

-----  
**Erziehungs-, Jugend-  
Familienberatungsstelle**

Klammergasse 2  
83646 Bad Tölz  
Tel. 08041/70066

-----  
**Kinderärzte und  
Allgemeinmediziner  
im Landkreis**

## **Angebote zur Suchtprävention im Landkreis**

### **Durch die Sinne zum Sinn des Lebens finden, auch ein Weg der Suchtvorbeugung**

Das Gesundheitsamt setzt seit 1993 seinen Sinnesparcours in Kindergärten und Grundschulen ein. Hierbei wird mit Materialien, die jeden der 6 Sinne ansprechen, ein Vormittag lang mit den Kindern gearbeitet. Ziel ist es dabei, den Kindern zu vermitteln, dass sie zu ihren ureigensten Gefühlen, Empfindungen stehen sollen – ich mag das weil...– aber auch die Gefühle ihrer Kamerad/innen akzeptieren und tolerieren sollen. Jeder fühlt, riecht, schmeckt auf seine Weise – und jeder hat recht.

Des weiteren wird den Kindern nahegebracht, dass Sinne zusammen spielen, ein Sinn alleine nützt kaum etwas. Es wird darauf eingegangen, was bei den Kindern angenehme aber auch unangenehme Gefühle auslöst. Denn wer mit seinen Sinnen im Einklang lebt, kann besser mit sich selbst und mit seinem sozialen Umfeld umgehen.

In all diesen Punkten ist eine Vielfalt der Suchtprävention in Form von Lebenskompetenzförderung verborgen.

In einer Abendveranstaltung wird mit den Eltern erarbeitet, was Kinder brauchen, um ein gutes Rüstzeug zu erlangen, weniger gefährdet zu sein in eine Suchtabhängigkeit zu geraten.

Der Sinnesparcours kann nach terminlicher Absprache, mit fachlicher Begleitung im Landratsamt, Gesundheitsamt angefordert werden.

## **Freunde finden in Eltern-Kind-Gruppen**

Für Kinder sind gleichaltrige Freunde sehr wichtig, um soziale Fähigkeiten zu erlernen. In der heutigen Zeit in der es immer mehr Alleinerziehende gibt und Geschwister nicht mehr die Regel sind, wird diese Aufgabe auch von Eltern-Kind-Gruppen übernommen. Sie leisten damit einen wesentlichen Beitrag zur seelischen Gesundheit von Kindern und damit auch zur Suchtvorbeugung. Das Kreisbildungswerk bietet Eltern mit Kindern bis zu vier Jahren ein Eltern-Kind-Programm mit vielen Facetten an:

### **Gruppentreffen mit Kindern**

Wichtig ist hier das gemeinsame Spiel mit Bewegung, Musik und Sinneserfahrung von Eltern und Kindern.

### **Vater-Kind-Treffen**

Sie finden dann statt, wenn auch berufstätige Väter Zeit haben.

### **Veranstaltungen für die ganze Familie**

Alle Familien feiern gemeinsam zu besonderen jahreszeitlichen oder kirchlichen Anlässen.

### **Gruppentreffen ohne Kinder**

Bei diesem Gruppentreffen können Eltern ihre Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig stärken.



Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen

## Waldkindergarten

Dieses Projekt wird in unterschiedlicher Dauer von verschiedenen Einrichtungen durchgeführt. Das veränderte Verhalten der Kinder ähnelt dem der spielzeugfreien Zeit. Die Kinder sind friedfertiger, kooperativer, fantasievoller und voller Naturverbundenheit. Im Waldprojekt kommt ein zusätzlicher Aspekt zum Tragen : das Wetter. Entsprechende Kleidung lässt den Aufenthalt im Freien bei jedem Wetter zu. Auffällig ist, dass die Kinder während der Projektzeit weniger anfällig für Infekte sind und insgesamt den Eindruck einer stabileren Gesundheit erwecken.

Die Sorge, dass die Kinder nicht genügend auf die Schule vorbereitet werden, ist unbegründet. Die Kinder lernen in dieser Zeit sehr viel an Sozialisation:

- Rücksichtnahme nicht nur sich selbst, sondern auch Tieren und Pflanzen gegenüber;
- Sprachliche Gewandtheit
- Geschicklichkeit in der Feinmotorik

Inzwischen gibt es auch schon Waldkindergärten, die diese Pädagogik durch das ganze Jahr begleiten.

Auskunft zum Thema Waldkindergarten und dessen Ansätze zur Suchtprävention erteilt das Amt für Jugend und Familie, Landratsamt Bad Tölz – Wolfratshausen.

## **„Spielzeugfreier Kindergarten“**

- ein drei-monatiges Projekt zur Suchtprävention-

Kindergärten und auch Horte entschließen sich immer wieder das seit 1995 konzipierte Projekt durchzuführen. Die Besonderheit dieses Projektes beruht auf dem Verzicht von vorgefertigten Spielsachen. Durch den gewonnenen Freiraum besinnen sich die Kinder auf ihre Fantasie und Kreativität. Manchmal ist es auch langweilig und dann heißt es damit umzugehen und diese vielleicht ungute Situation zu verändern.

Erfahrungen haben gezeigt, dass die Kinder während dieser Zeit in ihrer sprachlichen Entwicklung sehr starke Fortschritte machen. Es findet weniger Streit um bestimmte Dinge statt. Eine friedfertigeren Auseinandersetzung um Konflikte ist zu beobachten.

Das pädagogische Personal ist während des Projektes in seiner Professionalität sehr gefordert. Eine intensive Elternarbeit in Form von drei Elternabenden findet ebenfalls statt. Das Projekt sollte mit fachlicher Begleitung im Team vorbereitet und durchgeführt werden.

Informationsmaterial ist bei der Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V., Fasaneriestr. 17, 80636 München, erhältlich.

Fachliche Unterstützung leistet das Gesundheitsamt in Zusammenarbeit mit dem Amt für Jugend und Familie im Landratsamt Bad Tölz – Wolfratshausen.

## Die kleine Lok die alles weiß

Ein Ernährungsspiel zum Greifen, Schauen, Riechen , Rühren, Schmecken, Kauen.....



Bereits im frühen Kindesalter entwickeln und festigen sich Ernährungsgewohnheiten. Dieser Lebensabschnitt bietet deshalb besondere Chancen, das Fundament zu legen, für eine natürliche Lebens- und Ernährungsweise, die maßgeblich dazu beiträgt, **Kinder stark zu machen gegen Suchtverhalten jeder Art.** Mit viel Genuss und jede Menge Spaß lernen die Kindergartenkinder mit der kleinen Lok natürliche Lebensmittel kennen und essen. Auf sechs Wägen stellen sich die Lebensmittelgruppen dar. „**Jedes Kind darf jeden Tag von jedem Wagen etwas essen**“, ist die Kernaussage, die die Kinder erleben und „erfahren“ dürfen. Nachdem in jedem Wagen eine Vielzahl natürlicher Lebensmittel angeboten werden, sind Erkennen, Benennen, Zuordnen, Beurteilen und Auswählen wichtige „Arbeitsschritte“ ! Dieses Rüstzeug wird auch später immer wieder notwendig sein, um sich der jeweiligen Situation entsprechend gesund zu ernähren, um Werbeaussagen kritisch prüfen zu können.

Die kleine Lok kann von den Kindergärten bei der staatl. Ernährungsberatung angefordert werden.

Als begleitende Maßnahmen haben sich Elternabende und Eltern-Infostände bewährt, denn die Einbindung der Eltern verankert das Thema vorrangig im häuslichen Alltag.

# Notizen





**Impressum:**

**Redaktion:** Suchtarbeitskreis  
Untergruppe Prävention im  
vorschulischen Bereich und  
Tagesstätten

**Verantwortlich:** Ingrid Steinmüller

**Herausgeber:** Landratsamt / Gesundheitsamt  
Bad Tölz – Wolfratshausen

**Druck:** Druckhaus Weber Bad Tölz