

## Starke Kinder

**Für die gesamte psychosoziale Entwicklung ist der Lebensabschnitt „Kindesalter“ von großer Bedeutung. Der Übergang von der Familie in den Bereich Kindergarten/Kindertagesstätte und Grundschule stellt für Mädchen und Jungen eine große Herausforderung dar. Soziale Kompetenzen müssen weiterentwickelt werden und die Kinder müssen sich in eine Gruppe integrieren.**



Foto: Fotolia/Contrastwerkstatt

Langzeitstudien in den USA und in Deutschland belegen einen Zusammenhang von kindlichen Auffälligkeiten und späterer Suchtentwicklung. Drei Gruppen von Kindern erscheinen besonders gefährdet:

- Kinder, die bereits deutliche spezielle Störungen aufweisen (psychosomatische Leiden, hyperaktive Verhaltensweisen, Essstörungen etc.)
- Kinder, die stark auffälliges Verhalten zeigen hinsichtlich Sozialverhalten, Stressbewältigung und dem Umgang mit Gefühlen (übermäßige Aggression, starkes Außenseiterverhalten, Kommunikationsdefizite, hohe Stressanfälligkeit, geringes Selbstwertgefühl)
- Kinder, die aus Familien kommen, in denen eine Elternteil (oder beide Elternteile) suchtkrank sind oder waren.<sup>1</sup>

Bei letztgenannter Kindergruppe sollte die Lehrkraft die Eltern an Beratungsstellen und Therapieeinrichtungen verweisen. Das Jugendamt bietet bei Suchterkrankung der Eltern Hilfen an. Ferner können sich Lehrerinnen und Lehrer jederzeit an Drogenberatungsstellen wenden, um sich selbst Rat im Umgang mit den Betroffenen zu holen.

Bereits im Kindesalter werden bei Kindern zunehmend Störungen festgestellt, die mit inneren Zwängen, dem Hauptkriterium der Sucht, verbunden sind. Dazu gehören regelmäßiges, übermäßiges und unkontrolliertes

- Naschen
- Fernsehen
- Spielen mit Medien wie Computer, Spielkonsole, Nintendo etc.

<sup>1</sup> aus: Informationsdienst zur Suchtprävention. Basiswissen schulische Suchtprävention. Ausgabe Nr. 20, Neufassung 2009. Regierungspräsidium Stuttgart, <https://kurzelinks.de/pbtf>, abgerufen im Oktober 2021

Auch hier können die Kinder ihre Befindlichkeiten manipulieren. Aus Langeweile wird zum Nintendo gegriffen, Essen kann zu einer Ersatzbefriedigung werden und Fernsehen bietet auch nur Erlebnisse „aus zweiter Hand“ und verstärkt Passivität und Konsumverhalten. Diese Verhaltensmuster können möglicherweise den Boden für eine spätere Suchtentwicklung bereiten. Denn Sucht beginnt da, wo ein Mittel – zum Beispiel anstelle eines vertrauten Menschen – dazu dient, über ein Stimmungstief hinwegzuhelfen.

### Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Noch in den 80er Jahren lag der Schwerpunkt der Suchtvorbeugung auf der Drogenprophylaxe. Schockartige Bilder sollten Jugendliche von den Folgen des Drogenkonsums und der Sucht abschrecken. Heutzutage wird eine ursachenorientierte Suchtprävention verfolgt. Das bedeutet, dass nicht die krankmachenden Risiken im Mittelpunkt stehen, sondern die Faktoren, die unsere Gesundheit fördern und Schutz vor Suchtgefahren bieten können. Suchtvorbeugung ist somit primär Gesundheitserziehung bzw. -förderung. In diesem Zusammenhang kommt der Förderung von Lebenskompetenzen eine große Bedeutung zu.

### Lebenskompetenzen

Die WHO definiert Lebenskompetenzen so:

„Lebenskompetenzen sind diejenigen Fähigkeiten, die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeit zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken.“

Machen Kinder Selbstwirksamkeitserfahrungen so beeinflusst dies wiederum positiv ihre Fähigkeiten, Probleme zu lösen, Aufgaben zu bewältigen und psychisch stabil zu bleiben. Partizipation (auch im schulischen Kontext) lässt Kinder positive Selbstwirksamkeitserfahrungen machen.

Lebenskompetenzen umfassen die folgenden Fertigkeiten (nach Bühler & Kröger, 2006<sup>2</sup>). Sie sind nicht trennscharf voneinander, sondern greifen ineinander.

- Selbstwahrnehmung: sich selbst kennen und mögen
- Empathie: einführendes Verstehen in ein Gegenüber
- Kritisches Denken
- Kreatives Denken und Handeln
- Effektive Kommunikation
- Knüpfung und Aufrechterhaltung von Beziehungen
- Vorbereiten und Fällen von Entscheidungen
- Lösung von Problemen
- Bewältigung von Gefühlen
- Bewältigung von Stress

---

<sup>2</sup>Bühler, A. & Kröger, Ch., *Expertise zur Prävention des Substanzmissbrauchs. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Köln, 2006*



Abbildung: Überschneidungen und Zusammenhänge der Lebenskompetenzen

Grafik aus: Lebenskompetenz entwickeln, eine Arbeitshilfe für die Schule, Aargau, Schweiz, 2012

Es ist sinnvoll, bereits ab der Kita, aber natürlich auch in der Schule Aspekte wie Selbstsicherheit, Kommunikation, Problemlösefähigkeiten sowie den Umgang mit Ängsten, Gewalt und Suchtmitteln zu schulen. Ausführliche Informationen zur Berücksichtigung von Lebenskompetenzen in der Präventionsarbeit hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zusammengefasst. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/lebenskompetenzen-und-kompetenzfoerderung/>

Weitere gute Ressourcen zu Lebenskompetenzförderung im Kontext Schule finden Sie in der Mediensammlung.

### Nein sagen

Es ist vielleicht eine der wichtigsten Botschaften, die wir Kindern mitgeben und auch vorleben können: Auch dein Nein heißt Nein. Eltern, pädagogische Fachkräfte und Lehrkräfte vermitteln Kindern bereits früh: Wenn jemand deine Grenzen überschreitet, wenn du angefasst wirst und das nicht willst, dann sag laut Nein, Stopp! Darüber besteht Konsens, denn niemand möchte, dass ein Kind körperliche oder gar sexuelle Übergriffe erfahren muss. Gleichzeitig wird von Kindern aus Gründen der Höflichkeit und gesellschaftlichen Konventionen verlangt, der Oma einen Abschiedskuss zu geben, den Onkel und die Tante zu umarmen, sich über den Kopf streicheln zu lassen. Sie sollen aufessen, obwohl sie nicht mehr hungrig sind oder etwas essen, das ihnen einfach nicht schmeckt.

Es ist wichtig, auch in diesen Situationen auf ihr Nein zu hören und ihre Grenze zu achten. Es geht nicht darum, jedes Nein eines Kindes zu hinterfragen und zu gestatten, sondern vor allem solche Ablehnungen, die seine körperliche Selbstbestimmung betreffen.

Damit aus Kindern selbstbewusste Erwachsene werden, die ihre eigenen Bedürfnisse kennen und ihre eigenen Grenzen wahren, die sich mit ihrem „Nein“ schützen können, ist es notwendig, ihr „Nein“ bereits im Kindesalter auch bei – aus unserer Sicht – unproblematischen Situationen zu respektieren.

**Elternarbeit**

Eine intensive Kooperation mit den Eltern ist Voraussetzung für eine nachhaltige Wirksamkeit der schulischen Arbeit. Auch das Elternhaus sollte die suchtpreventive Arbeit der Schule wirksam unterstützen. Sinnvoll ist, einen Themenelternabend für die ganze Schule anzubieten, Fachleute dazu einzuladen und die schulische Arbeit vorzustellen.

Bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Köln können Sie kostenlos

Elternabend-Boxen zum Thema „Kinder stark machen“ im Klassensatz bestellen. Infos unter <http://www.kinderstarkmachen.de/unterstuetzung/schule/elternabend-box.html>



Foto: AdobeStock.com/drubig-photo

**Impressum**

DGUV Lernen und Gesundheit, Nein sagen, Oktober 2021

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Chefredaktion:** Andreas Baader, (ViSdP), DGUV, Stankt Augustin

**Redaktion:** Stefanie Richter Universum Verlag GmbH Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Anke Schönfeld, Herrenberg, Stefanie Richter, Wiesbaden

