

Gemeinsam gegen Sucht

In dem Text "Gemeinsam gegen Sucht" aus dem Jahre 2009, herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, werden die Nebenwirkungen von Suchtmitteln beschrieben. Zu Anfang ist zu sagen, dass legale, sowie illegale Suchtmittel von Menschen konsumiert werden, um sich positive Gefühle zu verschaffen. Generell lässt sich schon bei Kindern vermuten, ob sie später abhängig werden oder nicht. Wenn sie zum Beispiel zu wenig Liebe von ihren Eltern bekommen oder eine Trennung erleben, besteht die Wahrscheinlichkeit, dass sie später zu Suchtmitteln wie Alkohol und Drogen greifen werden. Zudem ahmen Kinder Erwachsene nach und nehmen später Drogen, wenn sie den Missbrauch bei ihren eigenen Eltern sehen. Die inneren Kompetenzen eines Kindes sind zum Beispiel auch sehr wichtig. Wenn ein Kind gute, sogenannte "Schutzfaktoren" besitzt, wie Selbstvertrauen, greift es mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit nach Suchtmitteln. Kinder können in Sportvereinen solche Süchte vorbeugen. Die Ziele eines Vereines sind, dass die Kinder lernen, ihre körperliche Leistungsfähigkeit wahrzunehmen, Durchhaltevermögen und Durchsetzungsvermögen zu entwickeln, sowie ihre eigenen Grenzen kennen zu lernen. Nicht nur der Sport soll eine Suchtprävention erzielen, sondern auch das tägliche Miteinander. Besonders schlimm ist es, wenn Sportler rauchen, da sich die Leistungsfähigkeit deutlich einschränkt. Alleine die Wirkung einer einzigen Zigarette bewirkt eine schnellere Atmung, eine Erhöhung des Blutdrucks, eine erhöhte Pulsfrequenz, ein Absinken der Körpertemperatur und eine schlechte Durchblutung der Hände und Füße.

Val Kassarika

Kinder stark machen - ihr Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein stärken

Alle Erwachsenen können Kinder stark machen und damit etwas zur Suchtvorbeugung beitragen. Ziel ist es, das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen so zu stärken, dass sie in schwierigen Lebenssituationen nicht zu Drogen, Tabak und Alkohol greifen. Eine effektive Präventionsarbeit muss man schon in frühen Jahren ansetzen, denn oft finden Suchtprobleme bereits im Kindesalter ihren Anfang. Außerdem kann eine Mitgliedschaft in einem Sportverein sehr hilfreich sein.

Der Unterschied zwischen Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl ist, dass man sich beim Selbstwertgefühl selber gut leiden kann. Wenn man dieses Selbstwertgefühl auch ausstrahlt, besitzt man Selbstbewusstsein.

Chahine Ballout

Lebenskompetenz

Suchtprävention ist am effektivsten, wenn sie im jungen Alter beginnt. Eine sehr effektive Methode ist der Vereinssport, denn dort können Lebenskompetenz und Persönlichkeitsentwicklung sehr gut gefördert werden. Kinder beobachten ihre Vorbilder nämlich sehr genau: Wie verkraften sie Niederlagen? Wie gehen sie mit Konflikten um?

Die Kinder lernen beim Vereinssport ihre Grenzen kennen. Dabei handelt es sich nicht nur um körperliche, sondern auch um seelische Grenzen wie z.B.: Wie viel Stress kann ich verkraften? Wie reagiert mein Umfeld, meine Vorbilder und Freunde auf mich und das was ich tue?

Freunde und Beziehungen sind nämlich auch ein wichtiger Teil der Persönlichkeitsentwicklung. Das Kind lernt nachzudenken, bevor es Entscheidungen trifft, denn es ist nicht alleine von den Folgen der Entscheidungen betroffen. Diese Folgen sind nicht mehr entscheidend für Sieg oder Niederlage, sondern auch für zwischenmenschliche Beziehungen. So bereitet der Vereinssport das Kind auf das Leben vor, welches nicht immer Spaß macht, sondern auch Stress- und Verzweiflungsmomente parat hat. Das Kind wird somit "geschult", richtig auf solche Situationen zu reagieren.

Oliver Latza

Kinder im Sportverein stark machen

Im Sportverein haben Kinder die Chance, sich in eine Gemeinschaft zu integrieren. Diese Gemeinschaft dient zur Suchtvorbeugung. Mit dem "Vorbildprinzip" lernen die Kinder, Verantwortung zu übernehmen und Tabak und Alkohol sowie harte Drogen zu umgehen. In Sportvereinen werden die pädagogischen Fähigkeiten aufgebessert. Suchtpräventative Aktivitäten (Veranstaltungen und Spiele etc.) beugen einer Drogensucht zusätzlich vor. Jugendliche lernen, unterstützt und beraten zu werden und lernen mit Konflikten angemessen umzugehen. Sie lernen, Vertrauen aufzubauen und entwickeln Teamgeist.

Louisa Maria Körner

Was sind starke Kinder?

Bei starken Kindern ist Selbstvertrauen vorhanden. Starke Kinder können mit Freiräumen verantwortungsvoll umgehen. Sie bauen Vertrauen auf und nehmen sich positive Vorbilder. Starke Kinder können mit Konflikten umgehen und haben klare Zielsetzungen.

Jan Heither

Wie haben Bezugspersonen / Vorbilder auszusehen?

Bezugspersonen und Vorbilder sollten sportlich sein und sich ihrer Position als Vertrauensperson bewusst sein. Sie sollten Konfliktfähigkeit mitbringen und sich vorbildlich verhalten. Die Bezugsperson muss verantwortungsvoll mit Suchtmitteln umgehen und ein offenes Ohr für Sorgen und Probleme haben. Zudem darf niemand bevorzugt werden, da ja gerade im Sport die Gemeinschaft im Vordergrund stehen sollte.

Louisa Maria Körner

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung arbeitet in Köln für das Bundesministerium. Die Bundeszentrale führt Kampagnen wie

- **rauchfrei**
- **Kinder stark machen**
- **Na Toll**
- **Bist du stärker als Alkohol ?**
- **Gib AIDS keine Chance**

durch. Diese Kampagnen werden durch Informationsmaterial populär und bekannt gemacht. Zudem werden die Kampagnen von Lehrern und Lehrerinnen unterstützt und somit in der Schule angesprochen .

Jan Heither