

# Elternseminar

## Wie schütze ich mein Kind vor Suchtgefahren

### Seminarinhalte:

#### Sitzung 1 - Phasen der Entwicklung vom Kind bis zum jungen Erwachsenen

Vorgeburtliche Entwicklung  
Säuglingsalter  
Kleinkind - Vorschulalter  
Kindheit (Grundschule – späte Kindheit)  
Jugendalter (Nicht mehr Kind – noch nicht Erwachsen)  
Störungen in der Entwicklung  
Erziehung und ihre Folgen

#### Sitzung 2 - Gesunde Ernährung

Kinder werden als Feinschmecker geboren  
Kindliche Mäkelei hat durchaus Gründe  
Liebe geht durch den Magen, Erziehung ebenfalls  
Ernährungsregeln für Kinder und Erwachsene

#### Sitzung 3 - Eltern-Kind-Beziehung / Entwicklung I

Selbstwertgefühl  
Eigensinn  
Gefühlsbewusstsein  
Eigenaktivität  
Gesprächsbereitschaft

#### Sitzung 4 - Eltern-Kind-Beziehung / Entwicklung II

Selbständigkeit – Selbstvertrauen  
Konfliktfähigkeit  
Eigenwillen  
Erlebnisfähigkeit

Sitzung 5 - Schau in dich, schau um dich!

Selbstbeurteilung zum Kursbeginn  
Wie gut kenne ich mein Kind  
Alkohol und Drogen – Kurzinformation  
Einführung in das Programm  
Schritte zur Veränderung  
Praktische Übung: Schritte zur Veränderung

Sitzung 6 - Weshalb werden Kinder süchtig?

Gesichter (Gefühlslage bestimmen)  
Risiko- und Schutzfaktoren  
Gruppengespräche  
Der Weg in die Drogenabhängigkeit  
Alkoholabhängigkeit  
Sehnsucht und Sucht

Sitzung 7 - Stoffunabhängige Süchte

Spielsucht  
Kaufsucht  
Internetsucht  
Ess-Sucht  
Aggression - Gewalt

Sitzung 8 - Wege zur Lebenswahl

Erziehung zu einer guten Lebenswahl  
Gespräch: Drei Handlungsmöglichkeiten  
Gespräch: Wirkung des Alkohols  
Rückblick eines Abhängigen  
Suchtmittel

Sitzung 9 - Vorbeugende Maßnahmen

Echt sein – Warnzeichen?  
Selbstbeurteilung (Erziehung/Elternverhalten)  
Selbstbeurteilung (Co-Abhängigkeit)  
Drogenkonsum und –missbrauch erkennen  
Elternfragebogen – Beobachten/Wahrnehmen  
Eltern/Kind-Fragebogen

## Sitzung 10 - Hinschauen, eingreifen, helfen

Schritte und Szenarien  
Professionelle Hilfe holen, einschätzen und beurteilen  
Beeinflussung gleichaltriger begegnen  
Kommunikation beim Eingreifen und Intervenieren  
Übungen

## Sitzung 11 - Mit Rückfällen umgehen

Nachsorge – Genesungs- und Rückfallprävention  
Beispiel eines Genesungs- und Rückfallplans  
Zehn Bedrohungen des Heilungsprozesses  
Anzeichen eines Rückfalls  
Elternsolidarität: Erwachsene zum Drogenschutz der Kinder motivieren  
Praktische Übung: Schritte zur Veränderung  
Beurteilung der Kursleitung

Weiterführende Gespräche, Coaching oder Therapie (Eltern, Kinder oder Familien) sind natürlich jederzeit möglich.