

Prof. Dr. Regina Kostrzewa

FORSCHUNGSARBEIT

ERZIEHUNG ZWISCHEN RAUSCH UND RISIKO-

PRÄVENTIONSWISSEN FÜR ELTERN UND FACHKRÄFTE

FDR Kongress Online,
Forschungssymposium
2.5.22

Kurze Einführung/ Wissenschaftliches Vorgehen

1

Ab Folie 3

Ergebnis: Regeln zur Konsumkompetenz

2

Ab Folie 6

Ergebnisse: Methodenbeispiele

3

Ab Folie 9

Fallbeispiel: Interviews

4

Ab Folie 17

**Fazit
Literatur**

5

Folie 18
Folie 19

- Auftrag des Kohlhammer Verlages: Präventionswissen für Eltern und Fachkräfte entlang der Entwicklungsstufen von Kindern und Jugendlichen
- Wissenschaftliches Vorgehen:
 - 1. Literaturrecherche:** aktuelles Fachwissen und zeitgemäße Methoden
 - 2. Qualitative Interviews** mit Betroffenen: Fallbeispiele
 - 3. Eigene Praxiserfahrungen:** Methodisches Arbeiten, Elternberatung und Arbeit mit Selbsthilfegruppen
 4. Persönliche Anekdoten: als didaktisches Element

- 1. Säuglings- und Kleinkindalter:** Bindungs- Kommunikations- Kompensations- und Konsumverhalten
- 2. Grundschulalter:** Vorbildverhalten, Familienregeln, Gesprächsführung
- 3. Beginnende Pubertät:** Vereinbarungen treffen, Loben, Gesprächsführung bei Regelverstößen
- 4. Adoleszenz:** Loslassen statt Fallenlassen, Problemgespräche führen
- 5. Suchtbelastete Familien:** Kindeswohlgefährdung, Selbsthilfegruppen, professionelle Beratung
- 6. „Auch betroffene Eltern wollen gute Eltern sein“**

1. Leitfadengestützte Interviews

2. Insgesamt **5 Interviews mit Betroffenen**, die sich in einer trockenen Lebensphase befinden bzw. professionell mit ihrer Co-Abhängigkeit leben: eine Co- abhängige Ehefrau und Mutter, eine Erwachsene aus einer suchtkranken Familie, ein ehemaliger Alkoholabhängiger junger Mann, eine trockene Alkoholikerin und eine junge Frau mit einer alkoholkranken Mutter
3. Die Interviews dauerten zwischen 25 und 65 Minuten und wurden im Zeitraum von 2020 bis 2021 geführt

Regeln für eine Erziehung zur Konsumkompetenz

1. Erziehung ist die beste Prävention:

Wenn sie nach dem **autoritativen Erziehungsstil** erfolgt, d.h., dass der Erziehungsstil

- a. die Befriedigung kindlicher Bedürfnisse durch einen **positiven Kontakt**, der das Aufwachsen in einer emotional warmen Familienatmosphäre ermöglicht, in der die Kinder sich angenommen und geliebt fühlen;
- b. eine **Autonomieentwicklung** ermöglicht, in der die Kinder durch selbstbestimmte Entscheidungen und Übernahme altersangemessener Aufgaben Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein entwickeln, um eigenverantwortliches Handeln zu lernen und in Gruppendrucksituationen »nein« sagen zu können;
- c. eine **moderate elterliche Kontrolle mit konsistentem Erziehungsverhalten** bewirkt und dadurch klare Regeln und Grenzen vorgibt, die den Kindern Sicherheit geben und Grenzerfahrungen ermöglichen.

→ Eine Erziehung, die eine **Balance zwischen verstehender Einfühlung und Führung** im Sinne der **Konsumkompetenz** bietet.

2. Eltern als gutes Modell:

Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder, so auch beim Konsum von Alkohol und anderen Drogen. Gelingt es den Eltern, den Kindern ein **selbstbestimmtes, genussvolles und sinnerfülltes Leben vorzuleben, können sie ein gutes Verhaltensmodell** sein. Wenn es Eltern selbst nicht gelingt, suchtfrei zu leben, können sie dieses ihren Kindern gegenüber als Problem aufdecken und selbstkritisch deutlich machen, dass sie diesbezüglich kein gutes Vorbild sind.

→ **Ein gemeinsamer Konsumverzicht kann ein guter Schritt für eine Begegnung auf Augenhöhe sein**

3. Stärken stärken und soziale Kontakte fördern:

Eltern kennen die Interessen und Stärken ihrer Kinder und können ihnen durch **Lob und Anerkennung** ein **gesundes Selbstwertgefühl vermitteln** – ein wichtiger Schutzfaktor im Sinne der Prävention. Ebenso wie ein soziales Netzwerk. Freund_innen haben und sich zugehörig fühlen schafft ebenfalls Anerkennung und schützt vor Ersatzhandlungen:

→ **Gute Freundschaften unterstützen in schwierigen Zeiten, fördern die Sozialkompetenz und stärken die Übernahme von Verantwortung.**

4. Ansprechen statt Schweigen:

Eine **gute Gesprächsführung** ist eine wichtige Grundlage für eine **gute Eltern-Kind-Beziehung**. Offene, emphatische und ehrliche Gespräche führen zu einer **vertrauensvollen Atmosphäre** und schützen davor, Probleme durch Ersatzbefriedigung wie Alkoholkonsum zu verdrängen.

→ Auch zwischen den Eltern sollte eine gute Kommunikation herrschen, dann können sie den Kindern Konfliktlösestrategien vermitteln und negative ausweichende Verhaltensweisen verhindern.

5. Weniger Konsum – mehr Genuss:

Ein **Konsumverhalten, dass auf den Genuss ausgerichtet ist, verlangt Achtsamkeit, Mäßigung oder Verzicht**. Eltern können ihren Kindern so eine **Orientierung bezüglich eines verantwortungsvollen Umgangs mit Alkohol** vermitteln, der auf den Genuss ausgerichtet ist, während bei Tabak eine vollständige Abstinenz empfohlen wird und grundsätzlich weniger Substanzkonsum besser ist.

→ **Je später ein Kind mit dem Substanzkonsum beginnt, desto besser ist es für die ganze Entwicklung!**

- **Loslassen bedeutet nicht fallenlassen!**
- Eine bewährte **kleine Ballübung** kann dies veranschaulichen: Nehmen Sie einen Ball in die Hand und halten ihn mit der Handfläche nach oben in der geschlossenen Hand. Ist die Hand geschlossen, befindet sich der Ball geschützt auf Ihrer Handfläche. Nun öffnen Sie die Hand und lassen den Ball nur auf der Handfläche liegen, ohne ihn mit den Fingern zu umschließen. Das bedeutet, Sie lassen ihn los. Nur wenn Sie die Hand umdrehen würden, würden Sie den Ball fallenlassen. (S.163)

- Im Setting Kita hat sich ein **Mitmachparcours „Sinnvolle Prävention“** bewährt, der die **Kinder animiert ihre Sinne** in einer kindgerechten Geschichte anhand von kleinen Übungen wie z. B. Tastmemorys **einzusetzen**. So können die Kinder ungewohnte Tastwahrnehmungen, Hörereignisse und Körpererfahrungen erleben. Im Medienzeitalter wachsen die Kinder in einer „sinnesfeindlichen Umwelt“ auf, d.h. die **digitalen Medien regen vorwiegend den visuellen oder auditiven Sinn an. Der Sinnesparcours fördert zusätzlich den Einsatz des Geruchs- Geschmacks- Gleichgewichts- und Bewegungssinns und ermöglicht so die Integration aller Sinneswahrnehmungen.** So können die Kinder lernen, die Welt mit allen Sinnen zu begreifen und ihre kindliche Wahrnehmung weiter zu entwickeln (S. 216 ff).

- **Im Grundschulalter** können Eltern und pädagogische Fachkräfte die Kinder darin begleiten, ihre Emotionsregulation weiter auszubauen. Üblicherweise eignen sich in dieser Altersstufe auch sehr gut **Kinderbücher für die Auseinandersetzung mit dem Thema Gefühle**. Neben dem Lesen können sie auch **in Szene gesetzt** werden, und so kann **theaterpädagogisch ein spielerischer Zugang zu den Gefühlen** erreicht werden.
- In diesem Kontext eignet sich auch der Einsatz von einem sogenannten **»Gefühlswürfel«**, auf dem auf jeder Würfelseite ein Gefühlsbegriff abgedruckt bzw. befestigt ist (Kostrzewa, Rade, 2015, S. 50). Die Kinder können einzeln **mimisch das Gefühl darstellen** oder eine kleine Szene zu dem »geworfenen« Gefühl vorspielen, um sich **mit den eigenen Gefühlen und denen der anderen vertrauter zu machen** und sie erkennen zu lernen. Insbesondere der Umgang mit **negativen Gefühlen** sollte im Kontext suchtpreventiver Grundschulangebote integriert werden, um die Aneignung von **Kompensationsverhaltensweisen zu vermeiden**. (S.220)

- Eltern und pädagogische Fachkräfte stehen immer vor der Herausforderung, gesetzliche Vorgaben z.B. Jugenschutzgesetz und individuelle Reifungsprozesse der Jugendlichen in ihrem Erziehungshandeln in Einklang zu bringen. Als praktische Empfehlung kann mit den Jugendlichen eine Vereinbarung zum Alkoholkonsum getroffen werden, die sozusagen ›mitwächst‹, d. h. jährlich zum Geburtstag aktualisiert wird. Die Vereinbarung wird wie ein Vertrag zwischen Eltern und Jugendlichen aufgesetzt und auch von beiden Parteien unterschrieben. Idealerweise beginnt die Vereinbarung vor der Konfirmation bzw. vor dem 14. Lebensjahr, in dem die dann für das Alter gültigen Jugenschutzvorgaben das Trinken von Alkohol (außer Spirituosen) in Begleitung von Personensorgeberechtigten erlauben. Die Eltern handeln für die Vereinbarung mit ihrem jugendlichen Kind die Alkoholmenge, die Alkoholart und Häufigkeit aus, die dann vertraglich festgehalten wird. Es können auch Sonderfälle vereinbart und verschriftlicht werden. Nach Belieben kann zur Volljährigkeit bei Einhaltung der Vereinbarungen eine Belohnung erfolgen. Diese praktische Methode kann als präventive Strategie vor anstrengenden Auseinandersetzungen zwischen Eltern und heranwachsendem Kind schützen. (S.225)

- Der Einsatz von sogenannten **Situations-Reaktions-Kärtchen**, die die Eltern animieren über kritische **Situationen aus dem Familienalltag zum Thema Konsumverhalten** nachzudenken und zu diskutieren. Es ist eine der beliebten und leicht anwendbaren Methoden, die spezifisch, **entsprechend der Lebenswelt der Eltern**, erstellt und verwendet werden können. Pädagogische Fachkräfte, die versiert sind in der Anleitung von **Rollenspielen**, können diese Methode zusätzlich einbauen. Wichtig dabei sind die Freiwilligkeit des Spiels und die Bereitschaft der Eltern, sich darauf einzulassen. Das freiwillige Ziehen eines Situations-Reaktions-Kärtchens ist dabei obligatorisch.
- Eine ebenfalls leicht zu erstellende und einzusetzende Methode ist die **Thesenzielscheibe**, die sich für alle Sucht- und Drogenthemen eignet (S.229). Anhand einer „Dartscheibe“ mit zwölf Feldern, in die Thesen eingetragen werden, können die Eltern eine **Punktvorgabe für ihre favorisierte These** vornehmen, die dann diskutiert wird.

- Alternativ eignet sich auch ein »Gesundheitsspaziergang«, an dem Eltern und Heranwachsende teilnehmen, um sich über Konsumregeln auszutauschen und gemeinsam Ideen zu entwickeln. Dieser Gesundheitsspaziergang kann auch von pädagogischen Fachkräften unter Gleichaltrigen angeregt werden. Dabei lässt sich das Handy kreativ einsetzen, indem die Lebenswelt aufmerksam betrachtet und Konsumschauplätze per Handyfoto dokumentiert werden, um sich im Anschluss in der Gruppe über Konsumaufforderungen in der Lebenswelt auszutauschen und eigene Konsumregeln zu erarbeiten. (S.233)
- Außerdem kann das sogenannte Postkartenspiel empfohlen werden. Ein Stapel von thematisch passenden Postkarten mit oder ohne Sprüche (je nach Alter der Zielgruppe) werden auf dem Boden verteilt und entsprechend einer Frage wird von jedem_jeder eine Karte ausgewählt und sich dazu in der Gruppe ausgetauscht. Diese Methode eignet sich zum Einstieg genauso gut wie später. Beim späteren Zeitpunkt, wenn die Teilnehmer_innen sich kennen, können auch persönlichere Fragestellungen einbezogen werden. (S.232)

- Auch beim Thema Co-Abhängigkeit hat es sich in Präventionsseminaren bewährt, das System bildlich darzustellen, und zwar mit dem **sogenannten Stuhlexperiment**, bezogen auf das Fallbeispiel von Roswitha: Auf dem Stuhl sitzt der Süchtige und hinter der Rückenlehne steht seine Ehefrau Roswitha, die den Stuhl leicht gekippt auf ihrem Knie abfängt. So gesehen trägt **die Angehörige die Last des Süchtigen**, was dazu führt, dass dieser nicht frei agieren kann, da er aus dem gekippten Stuhl nur schwer aufstehen könnte. Die Angehörige kann durch die auf dem Knie zu tragende Last des Süchtigen auch nicht frei agieren, sich sozusagen um ihr eigenes Leben kümmern, sondern ist ›darin gefangen‹, sich um das Leben des Süchtigen zu kümmern. Erst **wenn die Angehörige den Stuhl abstellt**, können sich beide wieder voneinander abgrenzen und die Verantwortung für das eigene Leben übernehmen. **Für Angehörige ist dieser Schritt oft eine Befreiung.** (S.164)

Antonio

- »Ich wurde trotz Realschulempfehlung von meinen Eltern aufs Gymnasium geschickt und **fühlte mich dort immer unsicher und ängstlich**. [...] Wenn meine Eltern mich auf meinen extremen Alkoholkonsum ansprachen, fühlte ich mich immer **ausgehört und kontrolliert**. Die Gesprächsführung war wohl nicht ideal.«Antonio beschreibt deutlich, wie sich **zu hoher Erwartungsdruck seiner Eltern auf seine Entwicklung auswirkte**. Seine Versuche, durch Risikokonsum dem Alltag zu entfliehen, führten zu weiteren Konflikten mit seinen Eltern und verstärkten die negative Situation im Elternhaus. (S.136)
- »**Meine Eltern haben immer gemeint, ich sei nicht normal, irgendwie krank, ein Psycho halt. Dass mein Verhalten auch etwas mit ihrem Erziehungsstil zu tun haben könnte, haben sie nie gedacht**. Immer war ich schuld! Nichts hab' ich gut gemacht! In der Therapie habe ich erst gelernt, dass meine Eltern immer zu viel Druck gemacht haben, und deshalb bin ich ausgerissen.« (S.137)

- So äußerte **Antonio** im Interview, dass er sich Eltern gewünscht hätte, die nicht **immer nur gefordert** hätten, **mit dem Trinken aufzuhören, damit er in der Schule besser ist, sondern sich um ihn persönlich Sorgen gemacht** hätten. Eine Ansprache wie: »Wir haben den Eindruck, dass es dir nicht so gut geht. Magst du erzählen, was dich bedrückt?« hätten schon früher zu einer Verhaltensänderung führen können. (S.165)
- Antonio erzählt von verschiedenen Stationen, die er durchlaufen hat und die alle eins gemeinsam hatten: »**Ja, es war ein steiniger Weg und ja, auch wenn ich jetzt trocken bin, wird es wohl weitere Stationen geben, aber eins haben sie gemeinsam, sie haben mich irgendwie immer weitergebracht, zumindest für eine Zeit.**« Antonio macht deutlich, dass die verschiedenen Hilfeangebote, die er nutzte, ihm immer für einen bestimmten Zeitraum geholfen haben. Darüber hinaus erzählt Antonio: »**Ich glaub, ich hätte als Jugendlicher schon angesprochen werden müssen, aber bei mir gab es damals noch nichts, was für mich geeignet war ...**« (S.196)


- Es kann festgehalten werden, dass es **nicht die ›goldenen Regeln‹** und die Methoden geben kann, um Eltern zu erreichen und sie in ihrer Erziehungskompetenz zu stärken, damit eine gelingende präventiv wirkende Erziehung erfolgt.
- Pädagogische Fachkräfte können durch **eine wertschätzende Haltung an den Bedarfen und Ressourcen der Eltern und Kinder gezielt ansetzen**, um eine resilienzfördernde Zusammenarbeit mit allen Beteiligten zu entwickeln und präventiv im Sinne der **Förderung einer Konsumkompetenz** zu unterstützen.
- Dabei sollte eine **Methodenvielfalt** einfließen, die **eine interaktive Auseinandersetzung bewirkt und zielgruppenspezifisch ausgerichtet** möglichst frühzeitig und kontinuierlich die Adressat_innen erreicht. (S.234)

- Kostrzewa, R. (2022): Alkohol und Drogen in der Familie- Präventionswissen für Eltern und pädagogische Fachkräfte. Kohlhammer. Stuttgart.

**VIELEN DANK
FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT**

Prof. Dr. Regina Kostrzewa

 01712310337

 Regina.kostrzewa@iu.org