


Drogenprobleme?

Elternkreis

für Eltern drogengefährdeter
und drogenabhängiger Kinder

ab sofort jeden Donnerstag um 20 Uhr
im Bürgerhaus (Alte Post), Kreuzstr. 12, Ingolstadt

 **(0841) 931 24 76**

Förderverein zur Suchtprävention e.V.


Postfach 240128, 85039 Ingolstadt, ☎ (08 41) 9 31 24 76
E-mail: suchtpraevention@web.de

*Es ist keine Schande, suchtkrank zu sein,
aber es ist eine Schande, nichts dagegen zu tun!*

Aile Toplantisi

Uyuşturucu tehlikesi ve uyuşturucu
kullanan çocukların ve gençlerin
anne ve babaları için

bundan sonra her Persembe saat 20.00 yer
Bürgerhaus (Alte Post), Kreuzstr. 12, Ingolstadt

 **(0841) 931 24 76**

Förderverein zur Suchtprävention e.V.


Postfach 240128, 85039 Ingolstadt, ☎ (08 41) 9 31 24 76
E-mail: suchtpraevention@web.de

*Uyuşturucu bağımlısı olmak utanç verici değildir.
Ama ona karşı koymamak utanç vericidir.*

ОБЩЕСТВО РОДИТЕЛЕЙ

ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ НАРКОМАНИЕЙ И ДЕТЕЙ,
КОТОРЫМ ГРОЗИТ ОПАСНОСТЬ СТАТЬ
ЗАВИСИМЫМИ ОТ НАРКОТИКОВ,

Встречается каждый четверг в 20 час.
по адресу: Bürgerhaus (Alte Post), Kreuzstr. 12, Ingolstadt.

 **(0841) 931 24 76**

Förderverein zur Suchtprävention e.V.

Postfach 240128, 85039 Ingolstadt, ☎ (08 41) 9 31 24 76
E-mail: suchtpraevention@web.de

*Не стыдно иметь ребёнка-наркомана,
а стыдно ничего против этого не
предпринимать!*

Was soll ich tun, mein Kind nimmt Drogen?

In der Selbsthilfegruppe eines **Elternkreises** (Eltern helfen Eltern) finde ich kurzfristig Rat und Hilfe.

Die Angst und die Scham vor Nachbarn und Freunden ist der gefährlichste Verbündete der Sucht, denn dadurch bin ich erpressbar für mein Kind, das von mir immer nur Geld für Drogen oder für Schuldenzahlungen will mit der Drohung, dass sonst die sogenannte „Ehrbarkeit“ der Familie in Frage gestellt würde.

Im **Elternkreis** helfen sich Eltern gegenseitig, in dem sie aus ihren eigenen Erfahrungen erzählen und dem anderen zuhören. Hier kann man zum 1. Mal seine Not und seinen Kummer offen aussprechen und Verständnis finden. Auch hier gibt es kein schnellwirkendes Rezept, aber es werden selbst-probierte gangbare Wege gezeigt. Wir erkennen, dass wir uns auf uns selber besinnen müssen, und dass wir nicht unsere Kinder ändern können, wohl aber uns selber. Das ist ein schwerer und kein kurzer Weg und er gelingt nur mit dauernder gegenseitiger Stützung.

Die Kinder merken, dass die Eltern sich verändern, dass sie sich gegenüber dem süchtigen Verhalten abgrenzen und nicht mehr das ganze Familienleben diesem Anspruchsverhalten des Süchtigen auf totale Versorgung unterordnen. Zwangsläufig muß jetzt auch der Süchtige sein Verhalten ändern. Das ist der Beginn für den Rückweg aus der Sucht.

Wichtig ist für Eltern zu erkennen, wo richtige Hilfe liegt. Das bedeutet, nichts zu tun, was die Sucht unterstützt oder die unbequemen Folgen des Suchtverhaltens dem Süchtigen aus dem Weg räumt. Verantwortungsübernahme für das Handeln des Kindes-Jugendlichen ist ein Verstärker der Abhängigkeit, denn instinktiv fühlt sich der junge Mensch in seinem Unwertgefühl bestärkt und muß sich wieder mittels Drogen in seine Scheinwelt zurückziehen. Richtige Hilfe aber ist, die nichtsüchtigen Anteile des Jugendlichen zu stärken und ihm Mut zu machen und ihm vorzuleben, dass Leben ohne die Krücke Droge lebenswert ist und dass auch er es schaffen kann.

Wo gibt es Hilfe? →

Im Internet können Sie unter [www.elternkreis -ingolstadt](http://www.elternkreis-ingolstadt) einiges über unsere Arbeit erfahren, außerdem über die Homepage des BVEK (Bundesverband) sehen, wo in Ihrer Nähe ein Elternkreis zusammenkommt.

Elternkreis Ingolstadt für Eltern drogengefährdeter und drogenabhängiger Kinder und Jugendlicher, Postfach 24 01 28, 85039 Ingolstadt, Tel. 0841 93 12 476 oder Mobil 0174 99 13 467. Offenes Treffen jeden Donnerstag ab 20.00 Uhr im Bürgerhaus (Alte Post), Kreuzstr. 12, Ingolstadt (außer in den Schulferien).

S p e n d e n k o n t o : Sparkasse Ingolstadt 58 000 57, BLZ 72150000

BITTE SENDEN SIE
MIR INFORMATIONEN

Name, Vorname	
Strabe	
PLZ	Ort
Telefon 1	Fax
Telefon 2	E-Mail
Ort, Datum	Unterschrift

Spende:
Ich bin damit einverstanden, das jährlich der unter genannte Beitrag vom Konto abgebucht werden kann.

Beitrag	
Kontonummer	Kontoinhaber
Kontonummer	Bank / Bankleitzahl
Soll eine Spendenquittung ausgestellt werden?	
Ja / Nein	
Ort, Datum	Unterschrift

Elternkreis Ingolstadt

für Eltern drogengefährdeter und
drogenabhängiger
Kinder und Jugendlicher

Offenes Treffen:

Jeden Donnerstag ab 20 Uhr
im

Stadt Ingolstadt
Bürgerhaus
Alte Post

Kreuzstraße 12, 85049 Ingolstadt

Tel: 0841 -931 2476

Evtl. Merkmale bei Drogenmißbrauch

- Wechsel des Freundeskreises. Aufgabe der Kontakte zu drogenfreien Freunden Sozialer Rückzug. Eventuell szenetypische Veränderungen: Frisur, Ringe, Tätowierungen usw
- Aufgabe strukturierter Freizeitaktivität (Sport, Hobbys). Passives Herumhängen.
- Tagesablauf verändert und auf Drogenbeschaffung ausgerichtet. Oft tagsüber schläfrig, nachts aktiv. Häufig Anrufe Unbekannter.
- Erhöhter Geldbedarf ohne sichtbare Anschaffung. Ständige Geldnöte und Schulden.
- Leistungsknick (oft müde, unkonzentriert, vergeßlich, unpünktlich). Abbruch Schule/Lehre. Schuldzuweisung für Versagen an andere.
- Häufige Erkrankungen (z. B. chronischer Husten, Leberentzündungen, Blutbildveränderungen, Kreislaufstörungen, häufig Zahnverfall).
- Ungesundes Aussehen, z.B. blasse, gelbliche Gesichtsfarbe, tiefe Augenringe, oft deutliche Abmagerung.
- Bei Heroineinnahme - glänzende Augen und schmale Pupille. Bei Einnahme von Marihuana sind die Pupillen weit, die Augen sind oft errötet. In den Taschen kann man oft Augentropfen finden.
- Auffinden eines Glasgefäßes, der sogenannten Bong (Wasserpfeife), evtl. mit braunem Satz.
- Starke Vernachlässigung des äußeren Erscheinungsbildes (Kleidung, Körperpflege) und des Zimmers bzw Wohnung (Zeichen der Verwahrlosung)
- Wesensveränderung und deutliche Stimmungsschwankungen: Wechsel von Gereiztheit, Unruhe, Schweißausbrüchen, Zittern (beginnender Entzug) zu entspannter Stimmung, Schläfrigkeit und Passivität, meist nach unmotiviertem Zurückziehen und längerem Aufenthalt in abgeschlossenen Räumen (heimliches Fixen bzw. Rauchen der Droge)
- Im Gespräch unkonzentriert, unfähig aufmerksam zuzuhören.

Wenn Sie bei Ihrem Kind einige von diesen Symptomen entdeckt haben, so suchen Sie so schnell wie möglich Rat und Hilfe. Wir antworten auf alle Ihre Fragen.

Anonyme Drogenberatung: Elternkreis Ingolstadt für Eltern drogengefährdeter und drogenabhängiger Kinder und Jugendlicher Ingolstadt, Ettinger Str. 22

Tel. 0841/93 12 476

Mobil: 0174 99 13 467 oder 0152 25 82 6959

Copyright Ursula Schönauer, Förderverein zur Suchtprävention e. V.

Elternkreis Ingolstadt
für Eltern drogengefährdeter
und drogenabhängiger Kinder
und Jugendlicher
P.F. 24 01 28 · Tel. 08 41 / 9 31 24 76
85039 Ingolstadt
email: suchtpraevention@web.de

Sieben Kennzeichen von Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl:

- **Sie schätzen sich selbst realistisch ein und kennen ihre Stärken genauso wie ihre Schwächen.**
- **Dank dieses ausgewogenen Selbstbildes können sie die Urteile anderer über sich annehmen bzw. zurückweisen.**
- **Ihr Selbstwertgefühl hängt nicht übermäßig stark davon ab, was andere Leute von ihnen halten.**
- **Sie sind bereit, ihre Meinung zu äußern, ohne Angst vor Zurückweisung zu haben und ohne ihr Gegenüber verletzen zu wollen.**
- **Sie sind vertrauenswürdig und zuverlässig.**
- **Sie gehören gern zu einer Gruppe, lassen sich von ihr aber nicht unbedingt vorschreiben, was sie zu tun und zu lassen haben.**
- **Sie können sich mitfreuen, wenn es andern gutgeht und sie Erfolg haben.**