

## Inhalt - Alkohol & Drogen in der Kindheit - Wie schütze ich mein Kind

---

Vorwort.....	6
Pubertät ist eine starke Herausforderung für alle .....	7
Ernst nehmen und stark machen.....	8
Machen Sie sich selbst schlau .....	10
Erkennen Sie Schwierigkeiten.....	12
Seien Sie selbst gute Vorbilder .....	13
Wie schützen Sie Ihre Kinder vor Alkohol und Drogen? .....	15
Reden, reden und nochmals reden .....	15
Klären Sie auf.....	16
Immer weniger Jugendliche rauchen.....	16
Ein Thema für die Schule .....	16
Schock-Therapie .....	16
Konfrontieren Sie.....	17
Fragwürdige Methoden.....	17
Spielen Sie auch nicht „Daddy cool“ .....	18
Ehrliches Interesse zeigen .....	18
Information ist alles .....	18
Gutes Beispiel sein.....	19
Der Diabetiker spürt jede Zigarette.....	19
Besuchen Sie Obdachlose .....	20
Diabolisches Syndrom.....	20
Kinder brauchen Perspektiven .....	21
Kennen Sie die neuen Trends? .....	21
Drogen mal probieren? .....	22
Besuch in der Drogenberatung.....	22
Lasst sie doch Erfahrungen sammeln .....	22
Stopp den Verboten! .....	23
Wo ist Ihre Empathie? .....	23
Selbstbewusstsein fördern .....	24
Haben Sie Ihr Kind erwischt? .....	24
Hilfe in Konflikten.....	24
Langeweile vermeiden.....	25

Probleme erkennen .....	25
Trennungs-Schmerz.....	25
Missbrauch? .....	26
Auf emotionale Zuwendung ist Verlass .....	26
Keine Überforderung bitte .....	26
Perspektive bieten.....	27
Spiel- und Computersucht bemerken .....	27
Erkennen Sie den Frust? .....	28
Kinder entgleiten Ihnen.....	28
Respekt beibringen .....	29
Erziehung zur Respektlosigkeit vermeiden.....	29
Jugendliche brauchen Grenzen.....	29
Das Problem mit der Volljährigkeit .....	30
Menschen in Lebenskrisen sind besonders labil .....	31
Auch Pubertierende brauchen Rituale.....	31
Schlusswort.....	32