



soziale dienste

burgenland



Alles okay?

SUCHTVORBEUGUNG IN DER KINDHEIT

Impressum

Soziale Dienste Burgenland GmbH
Fachstelle Suchtprävention Burgenland
Colmarplatz 1 | 3. Stock | Türe XXIV
A-7000 Eisenstadt
suchtpraeventioneisenstadt@sd-bgld.at

Für den Inhalt verantwortlich

Fachstelle Suchtprävention Burgenland

Basierend auf der Broschüre „Alles Okay? Suchtvorbeugung in der Kindheit. Ein Leitfaden für Eltern.“ von Dr. Mag. Beate Falbesoner (2003).

Diese Informationsbroschüre wurde nach bestem Wissen erstellt.
Für Druckfehler, Irrtümer und Unvollständigkeiten oder allfällige Unrichtigkeiten wird keine Haftung oder Gewährleistung übernommen.
Stand Jänner 2025, alle Angaben ohne Gewähr, Änderungen und Satzfehler vorbehalten.

Layout

Landesholding Burgenland GmbH,
Standortmarke & Grafik | Stephanie Schwarz

Druck

Rötzer Druck GesmbH

Eisenstadt, 2025

Liebe Lesende,

Das Ziel dieser Broschüre ist, Sie als Erziehungsverantwortliche zu informieren, wie Sie Kinder und Jugendliche beim gesunden Heranwachsen begleiten können. Von besonderer Bedeutung sind dabei Fähigkeiten und Fertigkeiten, die unter dem Begriff „Lebenskompetenzen“ zusammengefasst werden. Diese werden entwickelt durch respektvollen Umgang miteinander, Begegnungen auf Augenhöhe und durch einfühlsame Unterstützung. Das ist gelebte Suchtprävention.

Kinder sind weniger gefährdet abhängig zu werden, wenn

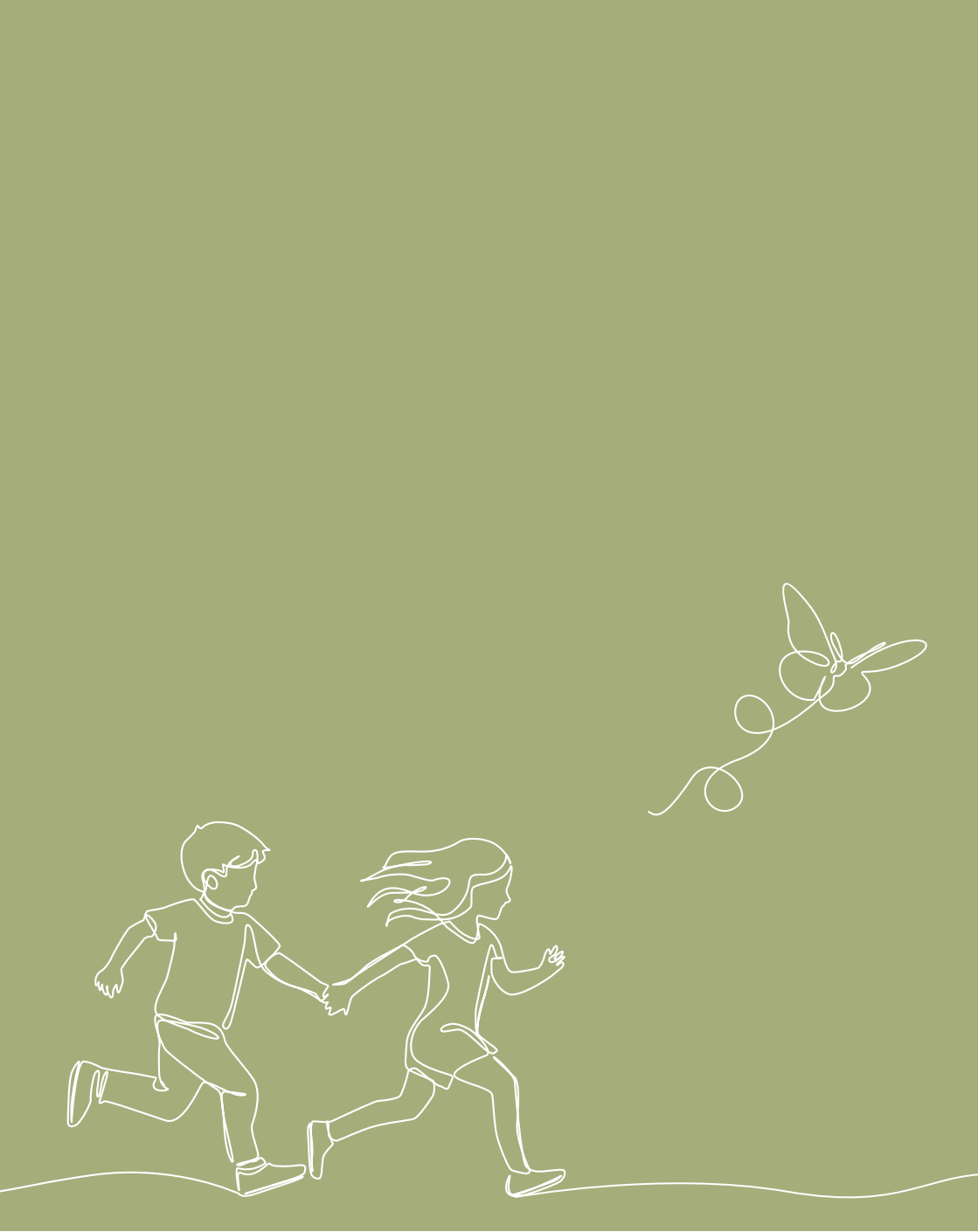
- sie eine positive Einstellung zu sich selbst haben,
- sie gelernt haben, Konflikte gewaltfrei zu lösen und
- sie ihre Gefühle und Bedürfnisse richtig einschätzen und kommunizieren können.

Deshalb wenden wir uns mit dieser Broschüre an Sie, da Sie im täglichen Miteinander mit Kindern viel bewirken können und darüber hinaus eine bedeutende Vorbildrolle haben. Diese Broschüre soll Ihnen als Orientierung und Unterstützung dienen.

Wir hoffen, dass Sie sich einige wertvolle Anregungen mitnehmen können und wünschen viel Freude beim Lesen.

**Das Team Fachstelle
Suchtprävention Burgenland**

Dr. Johannes Zsifkovits
Geschäftsführer Soziale Dienste Burgenland GmbH



Inhalt

| | |
|---------------------------------------|----|
| Suchtvorbeugung im Kindesalter | 6 |
| Lebenskompetent werden | 9 |
| Mit Gefühlen und Bedürfnissen umgehen | 10 |
| Sich selbst vertrauen | 11 |
| Kommunikation | 12 |
| Kreativ sein | 13 |
| Spielerisch lebenskompetent werden | 14 |
| Erwachsene als Vorbilder | 15 |
| Leistungsdruck | 16 |
| Kaufverhalten | 17 |
| Digitale Medien | 18 |
| Zum Abschluss | 19 |
| Hilfsangebote und Kontaktadressen | 20 |
| Angebote für Bildungseinrichtungen | 23 |
| Literaturtipps & Quellen | 24 |

Suchtvorbereitung im Kindesalter

„Sucht“ zählt zu den psychischen Erkrankungen – man spricht auch von einer Abhängigkeitserkrankung. Für die Entwicklung einer Abhängigkeit gibt es nie nur einen einzigen Grund. Vielmehr ist es immer ein Zusammenspiel mehrerer verschiedener Faktoren, wie z. B.: unsichere Bindung, anhaltende Konflikte, geringe Lebenskompetenzen, oder eine angespannte Atmosphäre in Familie, Kindergarten und Schule. Man kann also nicht eine einzelne Ursache für eine Abhängigkeit verantwortlich machen.

„Eine Abhängigkeit entsteht nicht über Nacht. Jede Abhängigkeit hat eine Geschichte.“



Suchtvorbereitung im Kindesalter

Wenn sich ein Kind von einer Situation überfordert fühlt (Stress, Schmerz, Streit), signalisiert es dies durch sein Verhalten. Dieses Verhalten zeigt sich bei jedem Kind unterschiedlich: weinen, protestieren, sich zurückziehen, aggressiv sein, sich oder andere verletzen, etc. Es braucht Erwachsene, die Kinder bei der Bewältigung von schwierigen Situationen unterstützend begleiten.

Beispiel: Das Kind weint, weil es hingefallen ist.

Unterstützung: Nachfragen wo es weh tut, Pflaster oder Cool-Pack anbieten, tröstende Worte finden, auch wenn es keine offensichtliche Verletzung gibt.

Ersatz/Ablenkung: Dem Kind Spielzeug/Handy/Schokolade geben, damit es aufhört zu weinen.

Was ist das Problem, wenn Ablenkung zur Gewohnheit wird?

- Gefühle und Bedürfnisse werden verdrängt und es kann kein konstruktiver Umgang mit ihnen gefunden werden.
- Problemlösungsstrategien können nicht erlernt werden.
- Konflikte bleiben bestehen.

Auf Dauer kann dies krank machen und sogar die Entwicklung einer Abhängigkeit begünstigen.

Daher ist es wichtig, sich selbst und Kinder aufmerksam zu beobachten:

- Wird in unserer Familie regelmäßig Ablenkung eingesetzt?
- Dienen Tablet/TV/Schnuller/Essen dazu, unangenehme Gefühle zu unterdrücken?

Suchtvorbereitung im Kindesalter beginnt genau hier!

Suchtvorbereitung im Kindesalter

Suchtvorbereitung beginnt im Kleinkindalter. Es gibt mehrere Faktoren, die unterstützend wirken: entlastendes Netzwerk, Hilfe holen, gute Zusammenarbeit mit Kindergarten/Schule, Erwachsene als Vorbilder und ein Umfeld, das von klein auf gewisse Fähigkeiten und Fertigkeiten – die Lebenskompetenzen – von Beginn an fördert.

Lebenskompetenzen sind die Fähigkeiten, die Menschen benötigen, um die Herausforderungen des täglichen Lebens zu meistern.

Sie sind die Basis für eine gesunde Entwicklung!

Im alltäglichen Umgang mit Kindern kann viel zur Förderung der Lebenskompetenzen beigetragen werden. Wichtig für eine gesunde Entwicklung sind laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) folgende Lebenskompetenzen:

Empathie,
Stressbewältigung,
Probleme lösen, Kommunikation,
Kritisches Denken, Selbstvertrauen,
Kreativ sein, Selbstwertgefühl,
Soziale Kompetenzen,
Umgang mit Gefühlen, Entscheidungen
treffen, Selbstwahrnehmung

Lebenskompetent werden

Lebenskompetenzen entwickeln sich „nicht einfach so“, sondern benötigen gewisse Rahmenbedingungen. Die Wichtigste ist eine vertrauensvolle Beziehung zumindest zu einer Person. Denn wer Vertrauen in seine Bezugsperson hat, fühlt sich sicher und kann seine Umgebung erkunden und lernen.

Wie aber entwickeln sich Vertrauen in eine Person und eine tragfähige Beziehung?

Grundlegend dafür ist die Begegnung auf Augenhöhe zwischen erwachsener Person und dem Kind:

- Offenheit gegenüber Bedürfnissen, Interessen und Wünschen des Kindes
- Einfühlsame Begleitung
- Respekt und Wertschätzung
- Interesse zeigen: Zeit haben, Zuhören, ernst nehmen, „Da sein“
- Gute Balance zwischen Sicherheit und Freiheit

In den nächsten Kapiteln wird auf folgende Lebenskompetenzen näher eingegangen:

mit Gefühlen und
Bedürfnissen umgehen

kreativ sein
Kommunikation
sich selbst vertrauen

Mit Gefühlen und Bedürfnissen umgehen

Kinder müssen lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen. Sie brauchen dabei die Unterstützung von Erwachsenen.

Was helfen kann:

- Kinder besitzen eine natürliche Fähigkeit, Emotionen ungehindert auszudrücken. Es sollte nach Möglichkeit vermieden werden, sie von unangenehmen Gefühlen abzulenken (siehe S. 7).
- Gefühlswortschatz entwickeln: Worte helfen Gefühle einzuordnen und verbal auszudrücken.
- Kinder versuchen mit dem Ausdruck ihrer Gefühle die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Deshalb wollen alle Gefühle ernst genommen werden.
- Aufrichtiges Interesse an Gefühlen und Bedürfnissen von Kindern – für Freude genauso wie für Schmerz.

Lernen Kinder Gefühle zu zeigen und mit diesen umzugehen, wird es später nicht notwendig sein, unterdrückte Gefühle durch Substanzen oder exzessives Verhalten zu dämpfen bzw. ihnen auszuweichen.

Kleiner Sturz – viele Tränen!
Es kann sein, dass es in diesem Moment hauptsächlich darum geht, das Bedürfnis nach Geborgenheit oder Nähe zu erfüllen.

Egal was dahintersteht...
Einfach da sein und zuhören!

Sich selbst vertrauen

Die Entwicklung von Selbstvertrauen braucht Unterstützung. Sätze wie „Dafür bist du zu klein“, vermitteln dem Kind, dass ihm vieles (noch) nicht zugetraut wird. Wenn Kindern Vertrauen geschenkt wird, macht sie das stolz und die Eigenverantwortung wächst. Dafür eignen sich altersgerechte Aufgaben, wie z. B. Jause zubereiten, Blumen gießen oder die Schultasche einpacken. So lernen Kinder Verantwortung zu übernehmen. Es ist wichtig, das Selbstvertrauen schon im Kindesalter zu stärken.

Mangelndes Selbstvertrauen kann im Jugendalter so unerträglich werden, dass Substanzen herangezogen werden, um dieses unangenehme Gefühl zu dämpfen.

Mit Misserfolgen umgehen lernen

Kinder müssen nicht vor jedem Hindernis beschützt werden. Es geht darum, zu vermitteln, dass auch Niederlagen zum Leben gehören. Niemand muss sich dafür schämen. Wie einfühlsam auf Frust und Wut reagiert werden könnte:

„Ich merke, dass du dich gerade sehr ärgerst. Mir geht es auch so wenn etwas nicht klappt wie ich wollte...“

Lernen Kinder, sich Fehler und Misserfolge zuzugestehen und mit den Gefühlen, die dabei entstehen, umzugehen, ist es später nicht notwendig, aus Frust oder Angst vor Misserfolg Substanzen zu konsumieren.



Kommunikation

Bedürfnisorientierte Kommunikation, bedeutet den anderen verstehen zu wollen. Dazu ist es wichtig, miteinander in Beziehung zu treten und die Bedürfnisse zu hören.



„Mama, spiel mit mir“ bedeutet übersetzt
„Mama, können wir reden?“



Auch Konflikte und Meinungsverschiedenheiten dürfen vorkommen. Machen Kinder die Erfahrung, dass sie in ihrer Familie „Nein“ sagen dürfen, Gebote und Verbote in Frage stellen dürfen und trotzdem Zuneigung und Liebe erfahren, so fällt es ihnen leichter, auch außerhalb der Familie „Nein“ zu sagen. Nehmen Sie ein „Nein“ nicht persönlich, denn meist richtet es sich nicht gegen eine Person sondern gegen eine Situation. Es ist wichtig, die Entscheidung zu respektieren und wertschätzend zu bleiben.

Beispiel:

**Das Kind möchte den Großeltern zum Abschied keinen Kuss geben.
Dieses klare „Nein“ ist von allen Erwachsenen zu akzeptieren.**

Es gehört Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl dazu, um sich „Nein“ sagen zu trauen. Selbstständiges Denken, Mut zur Meinungsäußerung und zur Diskussion sind im Jugendalter wichtig, wenn es darum geht, dem Gruppendruck standzuhalten. Sich „Nein“ sagen zu trauen, schützt vor dem Griff zur Substanz.

„Nein“ sagen will gelernt sein.

Kreativ sein

Kreativ sein heißt eigene Ideen haben, schöpferisch werden und die Fantasie ins Spiel bringen. Kinder sind von Natur aus sehr kreativ. Sie können sich mit ganz einfachen Dingen beschäftigen. Ein kleines Holzstäbchen kann zum Flugzeug oder zum Auto umfunktioniert werden. Wer kreativ ist, kann sich leichter auf neue Situationen einstellen und kreative Lösungen für Probleme finden.

Kreativität fördern

- Kinder brauchen Raum und Zeit zum Spielen.
- Gibt es einen Platz im Haus, an dem eine „kindgerechte Ordnung“ herrschen darf? Kreativität braucht einen Ort, an dem sie ausgelebt werden kann.
- Wichtig ist, Kinder nicht aus dem Spiel herauszureißen.
- Auch Langeweile ist wichtig! Aus Langeweile werden Ideen geboren und Kreativität geweckt.

Mit Kreativität kann ich besser ...

Entscheidungen
treffen

Stress
bewältigen

Probleme und
Konflikte lösen

Wer kreativ ist, findet Lösungen für seine Probleme und muss sie nicht verdrängen.

Spielerisch lebenskompetent werden

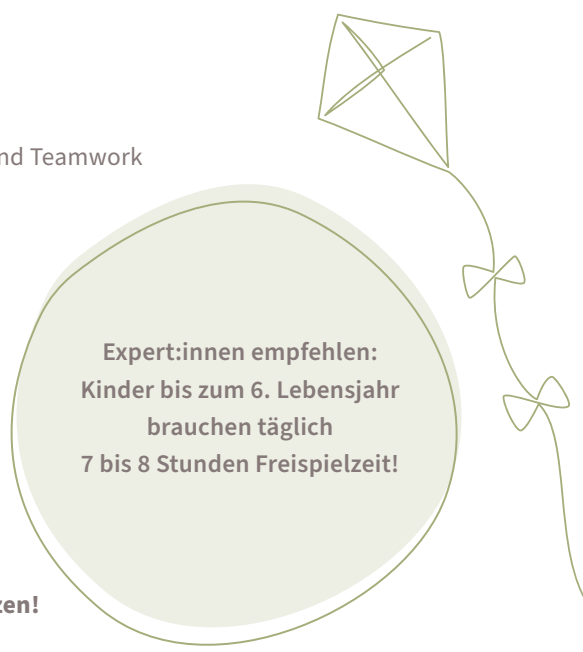
Ein Spiel sollte auf den eigenen Interessen basieren und vom Kind selbst gesteuert werden. Das bedeutet, dass das Kind innerhalb eines klar gesetzten Rahmens selbst entscheidet wann, womit, wie lange und mit wem es spielt – ganz ohne das Eingreifen von Erwachsenen. So können Kinder weitaus wirksamer und nachhaltiger lernen, als bei einem von außen gesteuerten Spiel.

Denn durch zu viel Anleitung, Bewertung und Erwartungen wird das Lernen im Spiel gehemmt.

Spielen fördert:

- Ideenverwirklichung
- Selbstreflexion, Kommunikation und Teamwork
- das Finden von Lösungen
- Spaß und Abenteuer
- mit anderen in Beziehung gehen
- sich in andere einfühlen
- Lernen

Spielen fördert Lebenskompetenzen!



Expert:innen empfehlen:
Kinder bis zum 6. Lebensjahr
brauchen täglich
7 bis 8 Stunden Freispielzeit!

Erwachsene als Vorbilder

Kinder beobachten ihre Umgebung genau und bemerken wie sich Erwachsene verhalten: im Umgang mit Konsumgütern, Genussmitteln, Medien, Leistungsansprüchen, Stress und Zeit. Die Gesellschaft in der wir leben, und unser Umfeld haben großen Einfluss auf uns. Daher wird in den folgenden Kapiteln der Fokus auf Vorbildwirkung in den Bereichen Leistung, Konsum und Medien gelegt.

„Wir brauchen unsere Kinder nicht erziehen, sie machen uns sowieso alles nach.“

Es ist wichtig, sich seiner Vorbildfunktion bewusst zu sein.
Wir prägen durch unser Vorleben die Werte und das Verhalten von Kindern.

Leistungsdruck

Unsere Gesellschaft ist geprägt vom Leistungsdenken. Bereits im Kleinkindalter werden Kinder miteinander verglichen: Wer kann schon laufen, sprechen und wer erkennt bereits Buchstaben? Verzichten Sie bewusst auf Vergleiche. Bedenken Sie, dass jedes Kind sein eigenes Tempo hat und einzigartig ist. Zuneigung und Anerkennung sollen nicht nur an Leistungen geknüpft sein, wie z. B. gute Noten, Wettkämpfe gewinnen. Ständig mit Anderen verglichen zu werden, schadet dem Selbstwert, auch wenn man beim Vergleich auf der „besseren“ Seite steht.

Beispiel: Das Kind zeigt eine Zeichnung.

Vergleich: „Du zeichnest viel schöner als deine Freund:innen.“

Alternative: „Ich sehe, du hast dich bemüht. Was hast du da gezeichnet?“
(Diese Alternative ist gesprächs- und beziehungsfördernd.)

Durch Vergleiche entsteht der Druck, besser als Andere sein zu müssen. Überzogene Leistungsorientierung fördert Stress und Überforderung. Dies kann dazu führen, dass Menschen zu Substanzen greifen, von denen sie sich entweder eine Steigerung der Leistungsfähigkeit oder Entspannung erhoffen.



Kaufverhalten

Unsere Gesellschaft ist vom Konsum geprägt. „Alle“ haben das neueste und aktuellste Produkt. Wenn etwas nicht mehr dem Trend entspricht, wird es ersetzt.

Durch unkritisches Erfüllen jeglicher Wünsche gehen Genuss, Vorfreude und langfristige Begeisterung verloren. Im Sinne der Suchtvorbeugung ist dieses Kaufverhalten kritisch zu hinterfragen.

- Kaufe ich dieses Produkt, weil ich es längerfristig brauche oder weil es alle haben?
- In welchen Situationen habe ich den Wunsch zu shoppen?
- Welche Bedürfnisse werden dadurch erfüllt? Habe ich auch andere Möglichkeiten?
- Möchte ich mein derzeitiges Kaufverhalten meinen Kindern weitergeben?

Kinder orientieren sich am Verhalten von Erwachsenen!

Beispiel Verzichtsexperiment:

Die ganze Familie kauft einen Monat lang nur jene Produkte, die wirklich benötigt werden.

Kinder und Jugendliche, die nicht jedem Trend folgen, brauchen Unterstützung und Vorbilder um die eigene Haltung bewahren zu können.

Reflektiertes Hinterfragen von Kaufverhalten fördert kritisch denkende Jugendliche (Vorbeugung von Substanzkonsum).

Digitale Medien

TV, Computer, Smartphones und Spielekonsolen können sehr nützlich sein, jedoch bergen sie auch Risiken. So kann übermäßiger Medienkonsum etwa dazu führen, dass wichtige Beziehungen und Lebensbereiche (Familie, Freund:innen, Schule, Hobbys) vernachlässigt werden. Digitale Medien sollten daher nicht unbedacht konsumiert werden.

Denkanstöße zum Umgang mit Medien

- Erwachsene dienen als Vorbilder bei der Mediennutzung.
- Kennen die Kinder mehrere Alternativen, ihre Freizeit zu gestalten (außer Medienkonsum)?
- Haben Kinder die Möglichkeit, über das Gesehene mit Erwachsenen zu reden?
- Achten Sie auf altersgemäße Medieninhalte bei Videos, Spielen?
- Warum ist (m)ein Kind so viel vorm Bildschirm? Könnten eventuell Probleme dahinterstecken?
- Es ist hilfreich, gemeinsam klare Regeln für die Mediennutzung in der Familie aufzustellen, z. B.: fixe Bildschirmzeiten.

0-3 Jahre: keine Medienzeit

3-5 Jahre: 30 min tägl. mit Eltern/keine Spielekonsole

6-9 Jahre: 45 min tägl./kein eigenes Smartphone

Ab 10 Jahre: Dauer: Spielfilmlänge

Bis 12 Jahre: nicht unbeaufsichtigt im Internet
(<https://www.fritzundfraenzi.ch>)

Diese Angaben sind eine Orientierungshilfe.

Weitere hilfreiche Tipps:

www.saferinternet.at, www.feel-ok.at und www.elternseite.at

Zum Abschluss

Suchtvorbeugung beginnt in der Familie – das bedeutet in erster Linie: eine sichere Beziehung zum Kind aufbauen und Vorbild sein.

Suchtvorbeugung heißt regelmäßig eine Bestandsaufnahme zu machen:

- Wie laufen unsere Gespräche ab – oberflächlich oder interessiert?
- Wer sind die Freund:innen unserer Kinder – der Fernseher oder die Nachbarskinder?
- Wann habe ich meinem Kind das letzte Mal gesagt, dass ich es lieb habe – auch ohne eine erbrachte Leistung?
- Wann haben wir uns gegenseitig etwas Gutes getan?
- Wie viel Zeit (Quality Time) verbringen wir miteinander?

Suchtvorbeugung ist eine Haltung, die Kindern vermittelt:

...Du bist mir wichtig. Ich Sorge mich um dich, und gleichzeitig werde ich dich deine eigenen Erfahrungen machen lassen.

...Ich helfe dir, und zugleich werde ich deine Verantwortungen nicht übernehmen.

...Ich habe dich lieb, auch wenn ich nicht alles tue, was du verlangst.

...Du kannst mit deinen Anliegen und Problemen zu mir kommen.

Ich höre dir zu. Ich bin für dich da.

...Ich finde eine Balance zwischen meinen und deinen Bedürfnissen.

...Ich möchte dich begleiten und ein gutes Vorbild sein.

So wird Suchtvorbeugung ein Teil des täglichen Lebens.

Hilfsangebote – wenn ein Kind auffälliges Verhalten entwickelt

Wenn Erziehungsverantwortliche eine Veränderung im Verhalten bemerken, wie zum Beispiel: wenn Kinder aggressiv werden, sich sehr isolieren, massive Angstzustände entwickeln, schwere Schlafstörungen haben, einzunässen beginnen, erhöhte Nervosität zeigen, Konzentrationsprobleme haben, usw. – gilt es, Ursachen zu suchen.

Ist keine organische Ursache feststellbar, gibt es Beratungsstellen die weiterhelfen können (siehe S. 21/22). Oft ist es hilfreich, sich ohne Beisein des Kindes beraten zu lassen.

Denn problematische Verhaltensmuster sind für das Kind und seine Umgebung sehr belastend. Wenn aber die Hintergründe verstanden werden, kann entsprechend reagiert werden.

Auffälliges Verhalten ist als Warnsignal zu sehen und drückt meist eine seelische Not aus.

Lässt man diese Warnsignale unberücksichtigt, können dadurch weitere Problematiken entstehen, die den Konsum von psychoaktiven Substanzen als Möglichkeit der Entlastung begünstigen.



Kontaktadressen

Soziale Dienste Burgenland GmbH

Fachstelle Suchtprävention Burgenland

Colmarplatz 1 | 3. Stock | Türe XXIV
A-7000 Eisenstadt
Telefon: 05 09 44 2100
suchtpraeventioneisenstadt@sd-bgld.at
www.soziale-dienste-burgenland.at

Behandlungs- und Beratungszentren

Zentrum Neusiedl

Kardinal-Franz-König-Platz 1, 7100 Neusiedl am See
Telefon: 05 09 44 2200
E-Mail: psd-neusiedl@soziale-dienste-burgenland.at

Zentrum Eisenstadt

Franz Liszt Gasse 1/Top III, 7000 Eisenstadt
Telefon: 05 09 44 2300
Fax: 05 09 44 2399
E-Mail: psd-eisenstadt@soziale-dienste-burgenland.at

Zentrum Mattersburg

Angergasse 1, 7210 Mattersburg
Telefon: 05 09 44 2900
Fax: 05 09 44 2999
E-Mail: psd-mattersburg@soziale-dienste-burgenland.at

Zentrum Oberpullendorf – Sozialpsychiatrisches Ambulatorium

Spitalstraße 32, Tor 1 (neuer Zubau KH), 7350 Oberpullendorf
Telefon: 05 09 44 2600
Fax: 05 09 44 2699
E-Mail: psd-oberpullendorf@soziale-dienste-burgenland.at

Zentrum Oberwart

Wienerstrasse 40, 7400 Oberwart
Telefon: 05 09 44 2700
Fax: 05 09 44 2799
E-Mail: psd-oberwart@soziale-dienste-burgenland.at

Zentrum Güssing

Dammstrasse 4, 2.OG, 7450 Güssing
Telefon: 05 09 44 2400
Fax: 05 09 44 2499
E-Mail: psd-guessing@soziale-dienste-burgenland.at

Zentrum Jennersdorf

Hans Ponstingl Gasse 11, 8380 Jennersdorf
Telefon: 05 09 44 2800
Fax: 05 09 44 2899
E-Mail: psd-jennersdorf@soziale-dienste-burgenland.at

Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Kontakt Oberwart

Hauptplatz 8c/1/Top D
7400 Oberwart
Telefon: 05 09 44 3200
Fax: 05 09 44 3299
E-Mail: kjpp-oberwart@soziale-dienste-burgenland.at

Kontakt Eisenstadt

Zentrum für seelische Gesundheit
Franz Liszt Gasse 1, Top III
7000 Eisenstadt
Telefon: 05 09 44 3100
Fax: 05 09 44 3199
E-Mail: kjpp-eisenstadt@soziale-dienste-burgenland.at

Angebote für Bildungseinrichtungen



Was kann der Kindergarten zur Förderung der Lebenskompetenzen beitragen?

„Verwurzelt – Kinder fürs Leben stärken“
ist eine Fortbildungsreihe für das gesamte Kindergarten-Team.




„Gemeinsam stark werden“
ist ein Unterrichtsprogramm zur psychosozialen Gesundheitsförderung von Kindern im Volksschulalter. Das Ziel des Programms ist die Stärkung von Lebenskompetenzen.



„plus“
Das österreichische Präventionsprogramm für die 5. bis 8. Schulstufe.
Eine Weiterbildung für Lehrer:innen zur Umsetzung des Lebenskompetenzprogramms im Unterricht

Literaturtipps

- Geyrhofer, A. (2019)
Kinder sicher im Internet. Die digitalen Gefahren für unsere Kinder und wie wir sie davor schützen.
- Grubhofer, H. Zauberbuch
Familienfrieden: Die magische Wirkung der gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens.
- Guzek G.
Die Sucht Lüge: Der Mythos von der fehlenden Willenskraft: Wie Sucht im Hirn entsteht und wie wir sie besiegen.
- Hahn, B. (2010)
Ich will anders, als du willst, Mama: Kinder dürfen ihren Willen haben – Eltern auch.
- Plener, P., Jelincic S. (2021)
Sie brauchen uns jetzt. Was Kinder belastet.
- Was sie schützt. Renz-Polster H. (2016)
Menschenkinder: Artgerechte Erziehung – was unser Nachwuchs wirklich braucht.
- Holde Kreul
Ich und meine Gefühle von (Kinderliteratur)
- Hanna Grubhofer
Was brauchst du? (Kinderliteratur)
- Debi Gliori und Jutta Treiber
So wie du bist (Kinderliteratur)



www.bupp.at
www.saferinternet.at
www.gerald-huether.de
www.familylab.at

Quellen

- Falbesoner, B. (2003)
Alles okay? Suchtvorbeugung in der Kindheit.
Ein Leitfaden für Eltern. Psychosozialer Dienst Burgenland
- **Fernsehempfehlungen der Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien** (2020). Bonn.
Verfügbar unter: <https://www.bundespruefstelle.de/bpjm>.
- Franz, M. (2018).
Heute wieder nur gespielt – und dabei viel gelernt!
Den Stellenwert des kindlichen Spiels überzeugend darstellen.
München: Don Bosco Medien.
- Fritsch, G. R. (2012)
Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator: Eine Orientierungshilfe für Psychotherapie und Psychosomatikpatienten.
Paderborn: Junfermann Verlag. Höfinger, H. (2018).
- Master Thesis: **Die Bedeutung des psychomotorischen Spiels für die emotionale Entwicklung im Kindergartenalter.**
Wien: Universität Wien
- Renz-Polster H., Hüther G. (2013)
Wie Kinder heute wachsen. Natur als Entwicklungsraum. Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Fühlen und Denken.
Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Rosenberg, M. (2016)
Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens.
Paderborn: Junfermann Verlag.





Fachstelle Suchtprävention Burgenland
Colmarplatz 1 | 3. Stock | Türe XXIV
A-7000 Eisenstadt
suchtpraeventioneisenstadt@sd-bgld.at