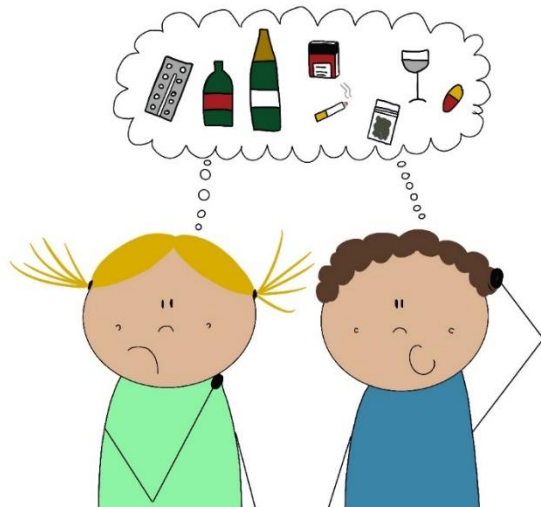


SUCHT

prävention
aargau



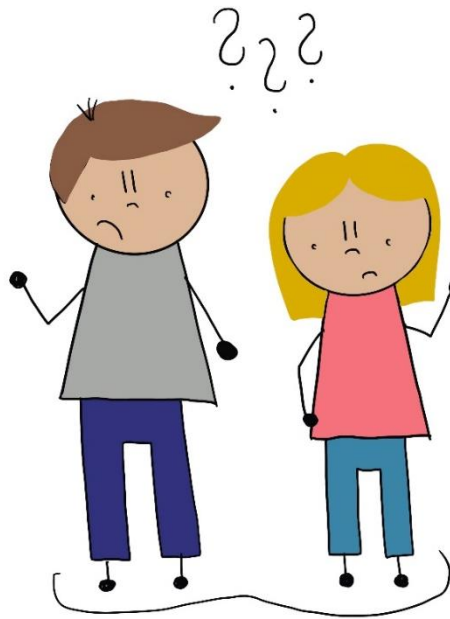
Vapes und neue nikotinhaltige Produkte: Was Eltern wissen müssen

Ablauf

- Pubertät – Wieso sind Substanzen so interessant?
- Suchtentwicklung
- Risikokompetenz
- Tipps für den Familienalltag

Pubertät

Pubertät

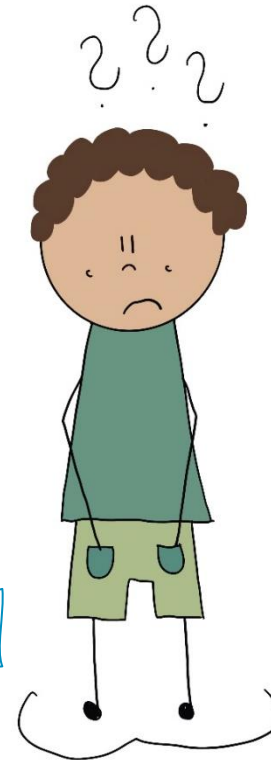


Grenzt sich ab

Denkt weniger an
Folgen des
Verhaltens

lebt im Moment

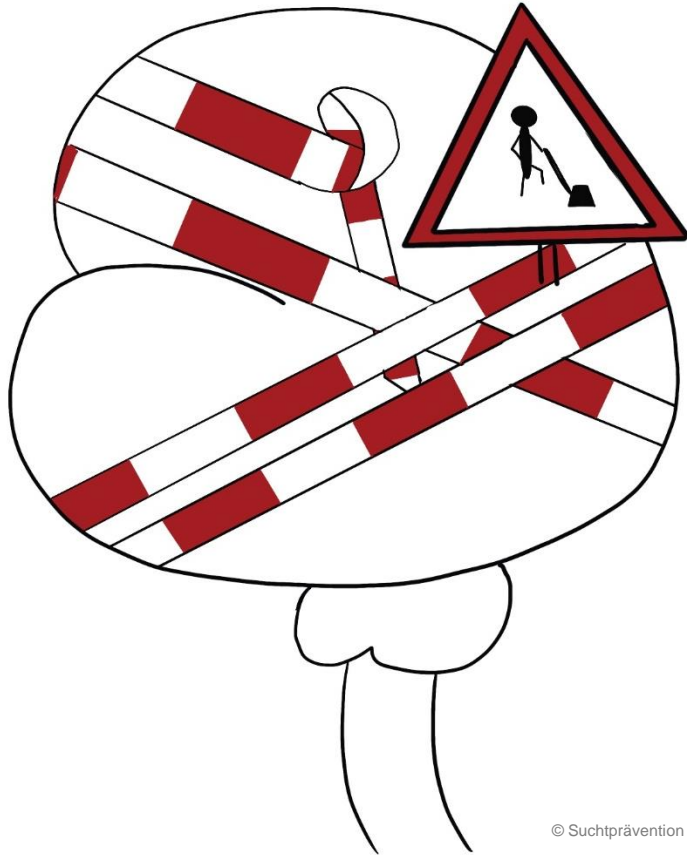
träger



Kann Bedürfnisse
schlecht
aufschieben

risikobereiter

Baustelle Gehirn



© Suchtprävention Aargau

~~Selbstdisziplin,
Risikoeinschätzung,
Rationale
Entscheidungen~~

Lust, Vergnügen, Spass ✓

Dopamin Ausschüttung

Schlafhormon
Melatonin: veränderter
Biorhythmus

Sucht

Was braucht ein Mensch, um gesund zu bleiben?

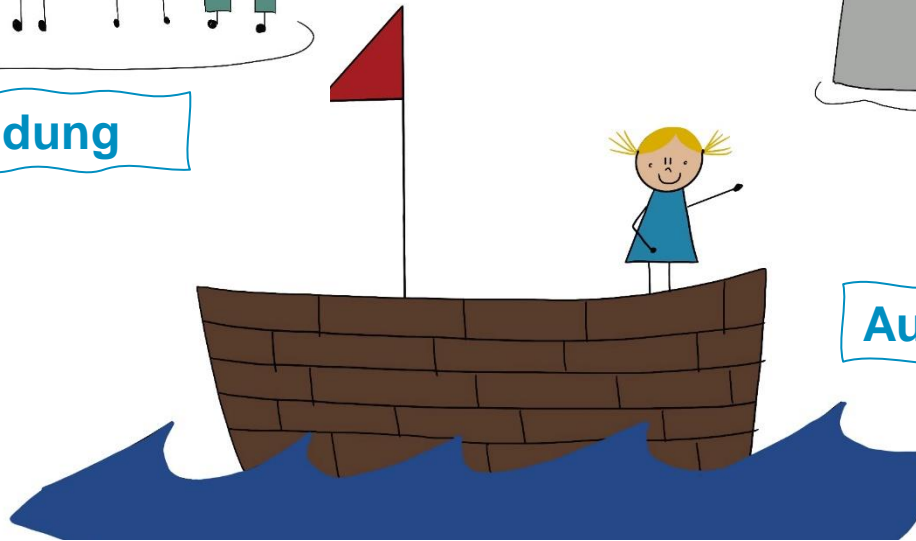


Bindung

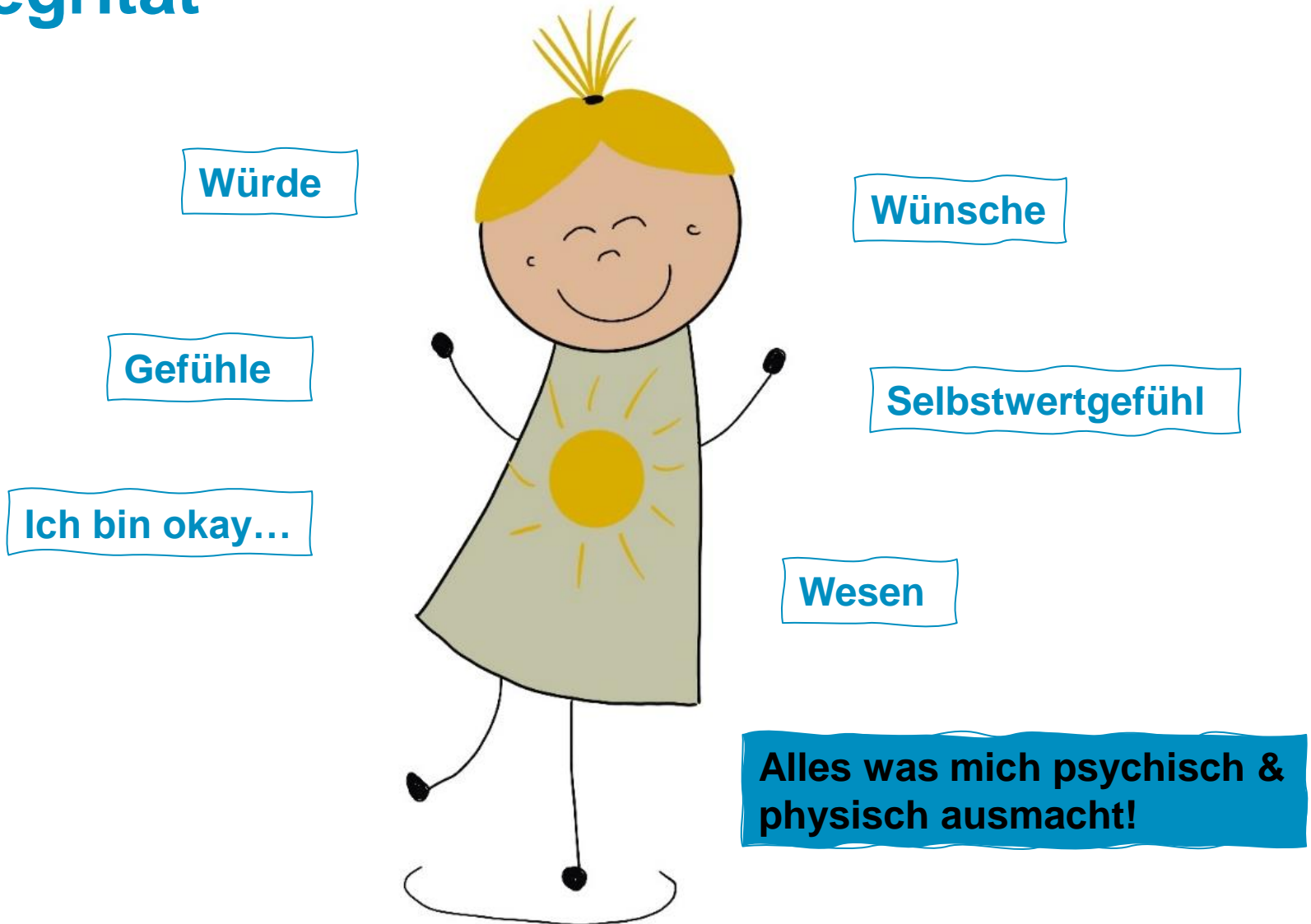
Wachstum



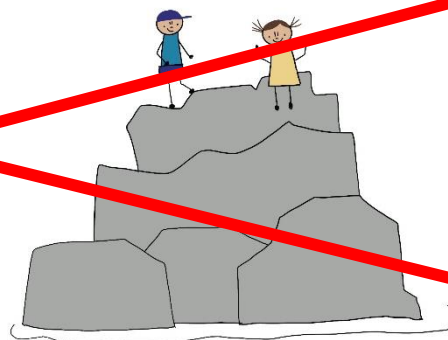
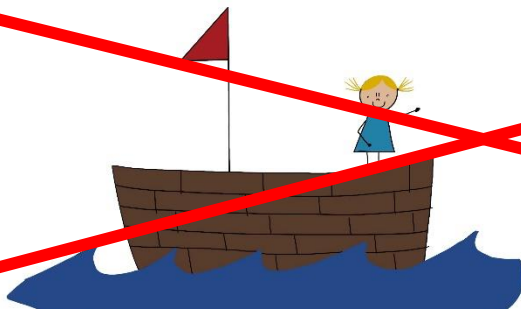
Autonomie



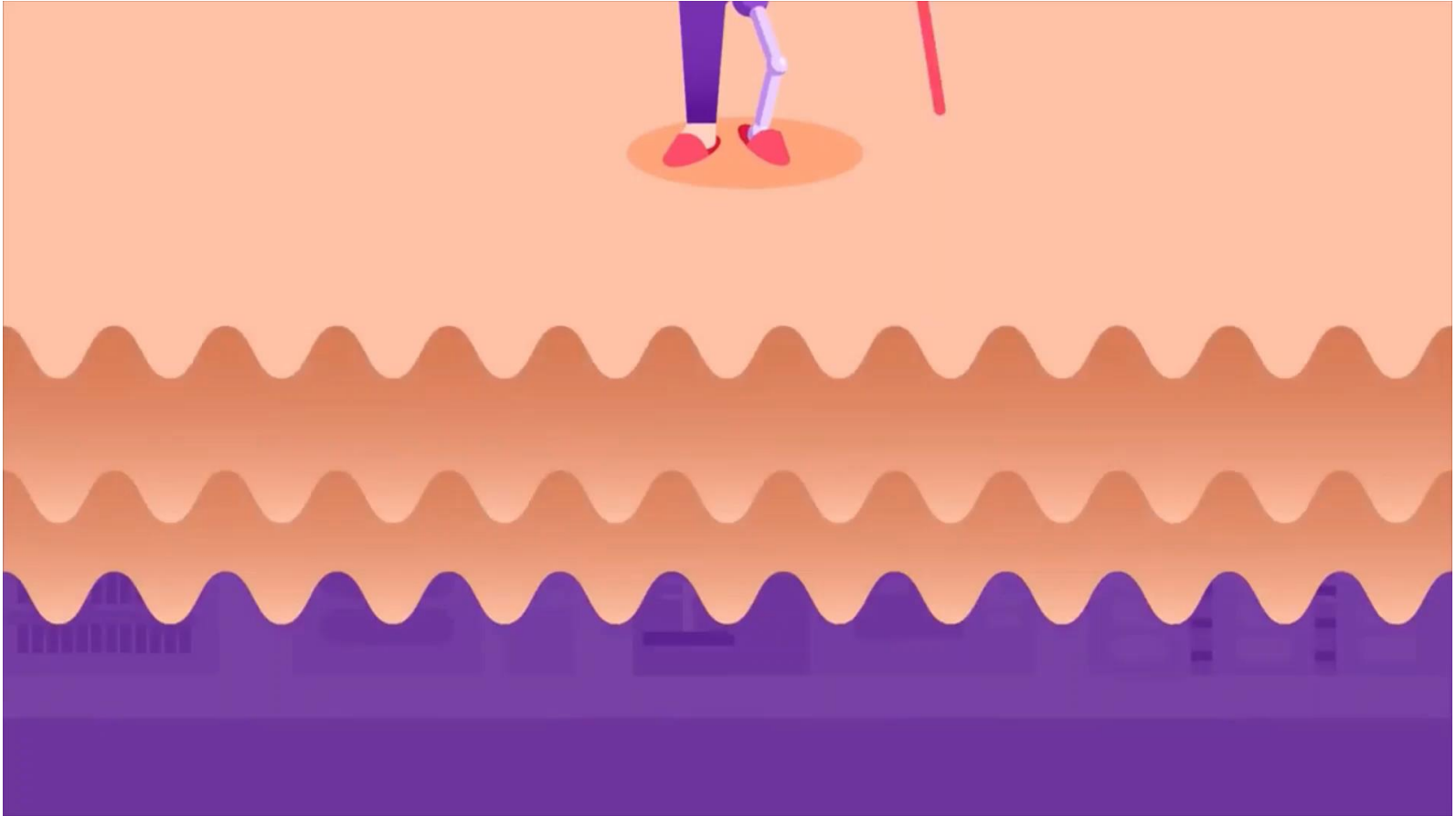
Integrität



Ersatzlösungen



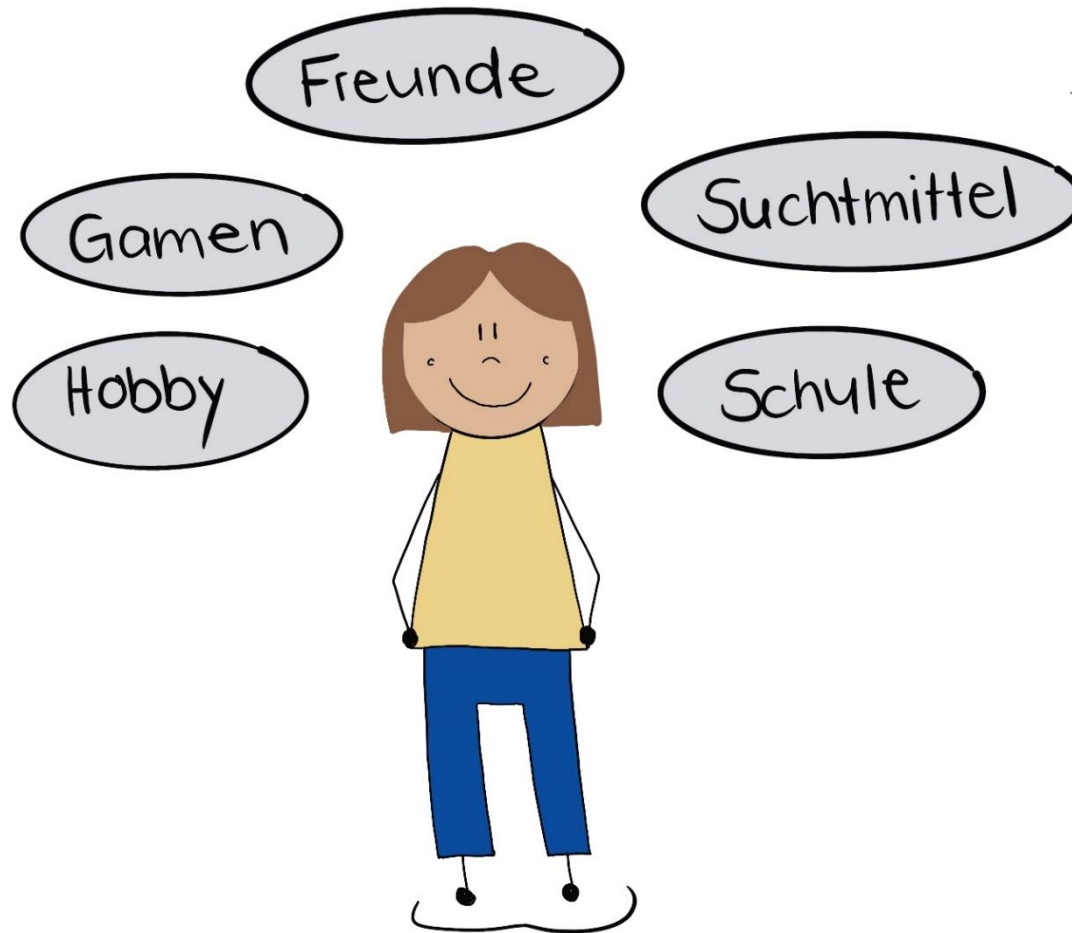
Video Sucht



Fazit

Bindung und damit **Beziehung** ist ein wichtiges Grundbedürfnis für uns und unsere Kinder. Hier können wir ansetzen und müssen unsere Rolle als Bezugsperson ernst nehmen!

Lebensfelder



Risikokompetenz

Unsere Haltung

Wann sind Sie zuletzt ein
Risiko eingegangen?

Risiko

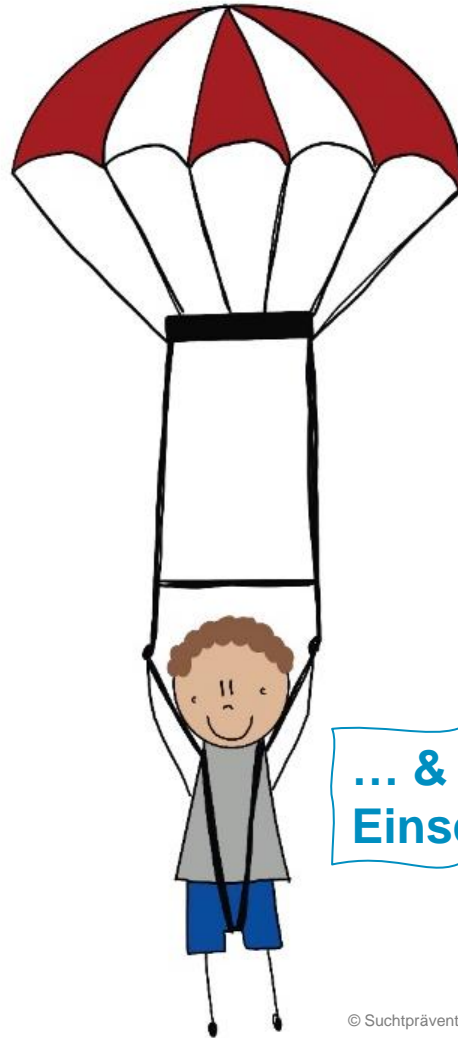


© Suchtprävention Aargau

**Ereignis mit
ungewissem
Ausgang**

Risikokompetenz

Ich kann Risiken angemessen einschätzen...



... & mein Verhalten dieser Einschätzung anpassen!

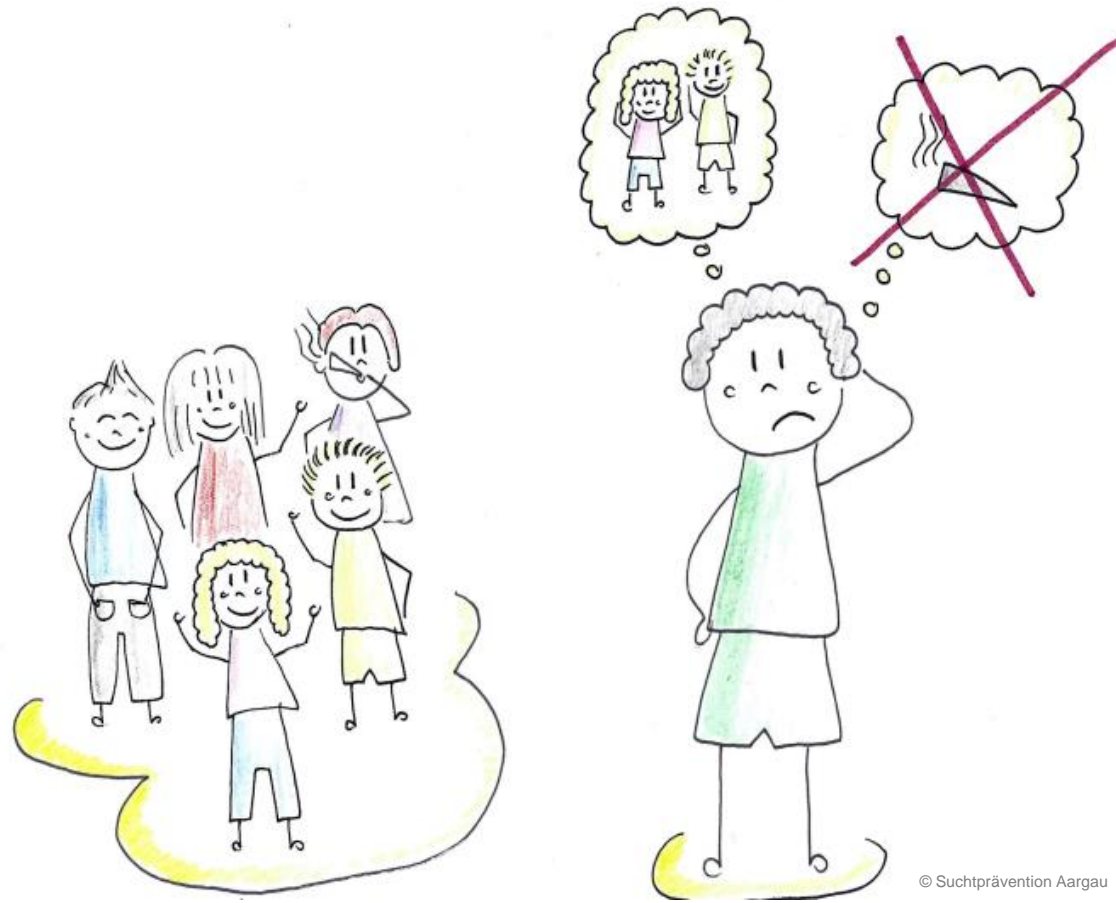
© Suchtprävention Aargau

Beispiel



© Suchtprävention Aargau

Beispiel



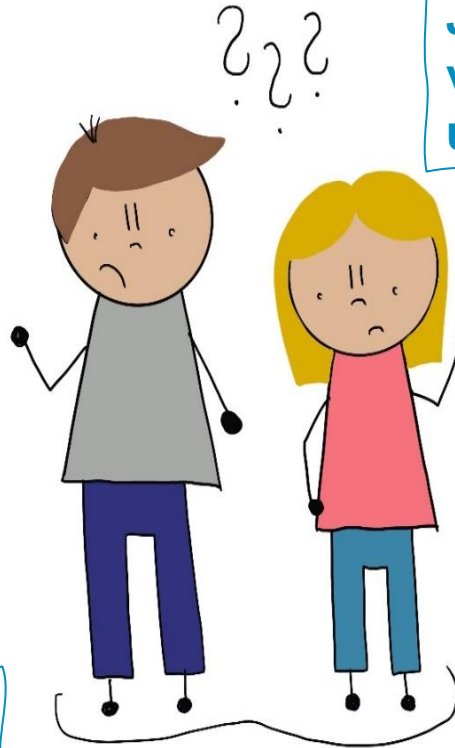
© Suchtprävention Aargau

& jetzt?

Jugendliche probieren
Substanzen aus

Substanzen als
Genusmittel und nicht
als Ersatzmittel einsetzen

Wir möchten Kinder
unbeschadet durch
diese Zeit bringen



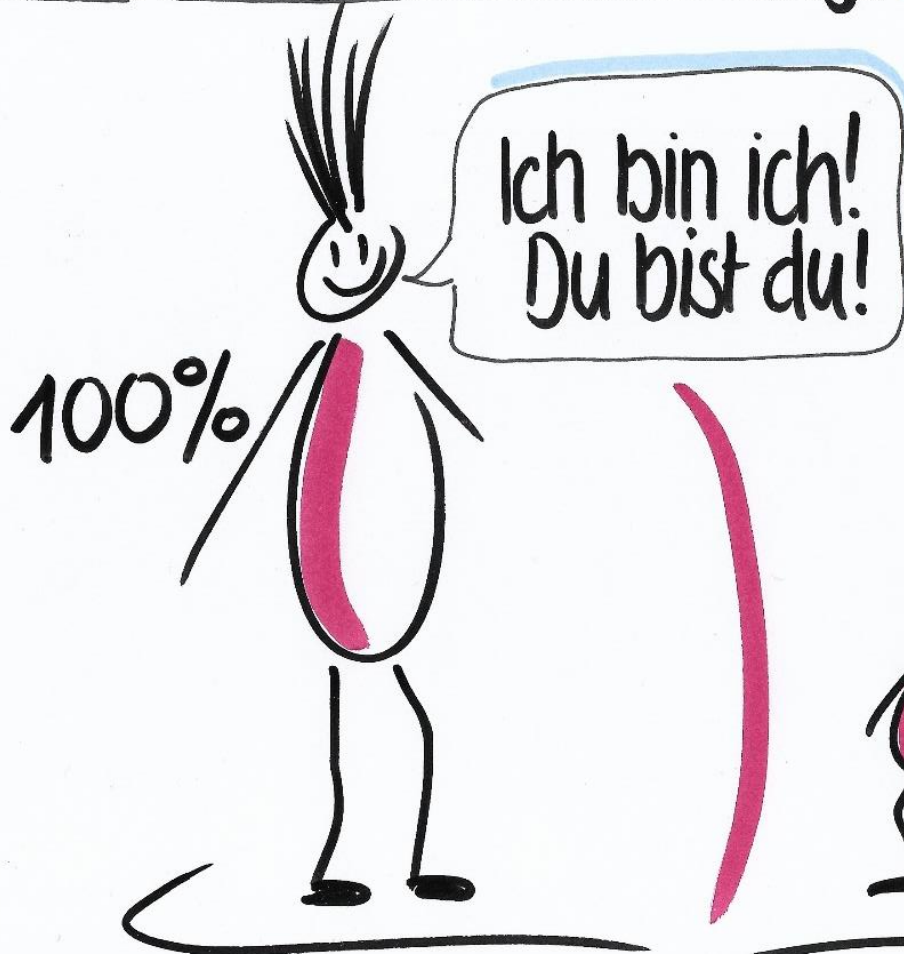
Jugendliche müssen lernen,
verantwortungsvoll mit Risiken
umzugehen

Dafür müssen sie
Erfahrungen sammeln

Wir haben Einfluss!

Tipps für Ihren Familienalltag

→ Eigenverantwortung

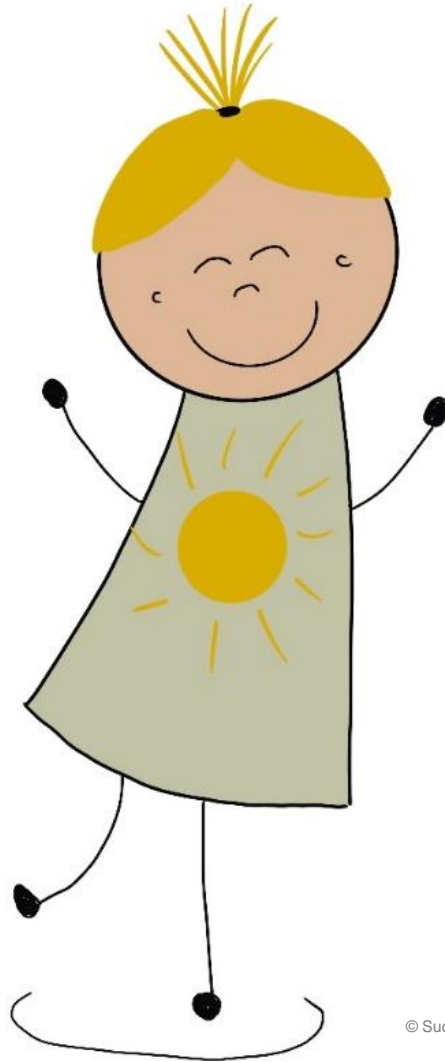


PERSÖNLICHE
Verantwortung
≠ SCHULD KIND GEBEN



Ich muss deutlich
ausdrücken,
was mir gut tut &
was ich brauche.

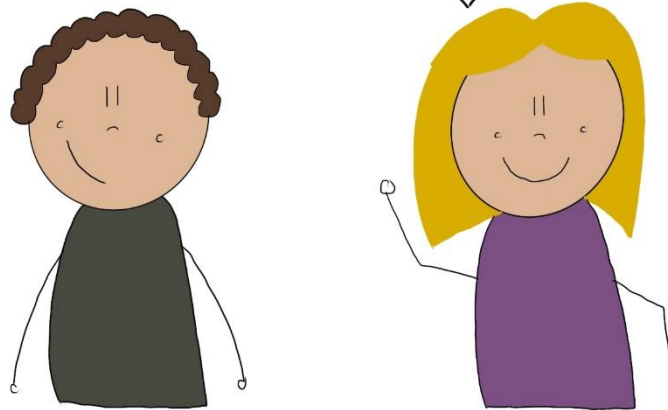
Du bist okay!



© Suchtprävention Aargau

Im Gespräch sein

Mich würde interessieren...
Was denkst du darüber?
Als ich jünger war...



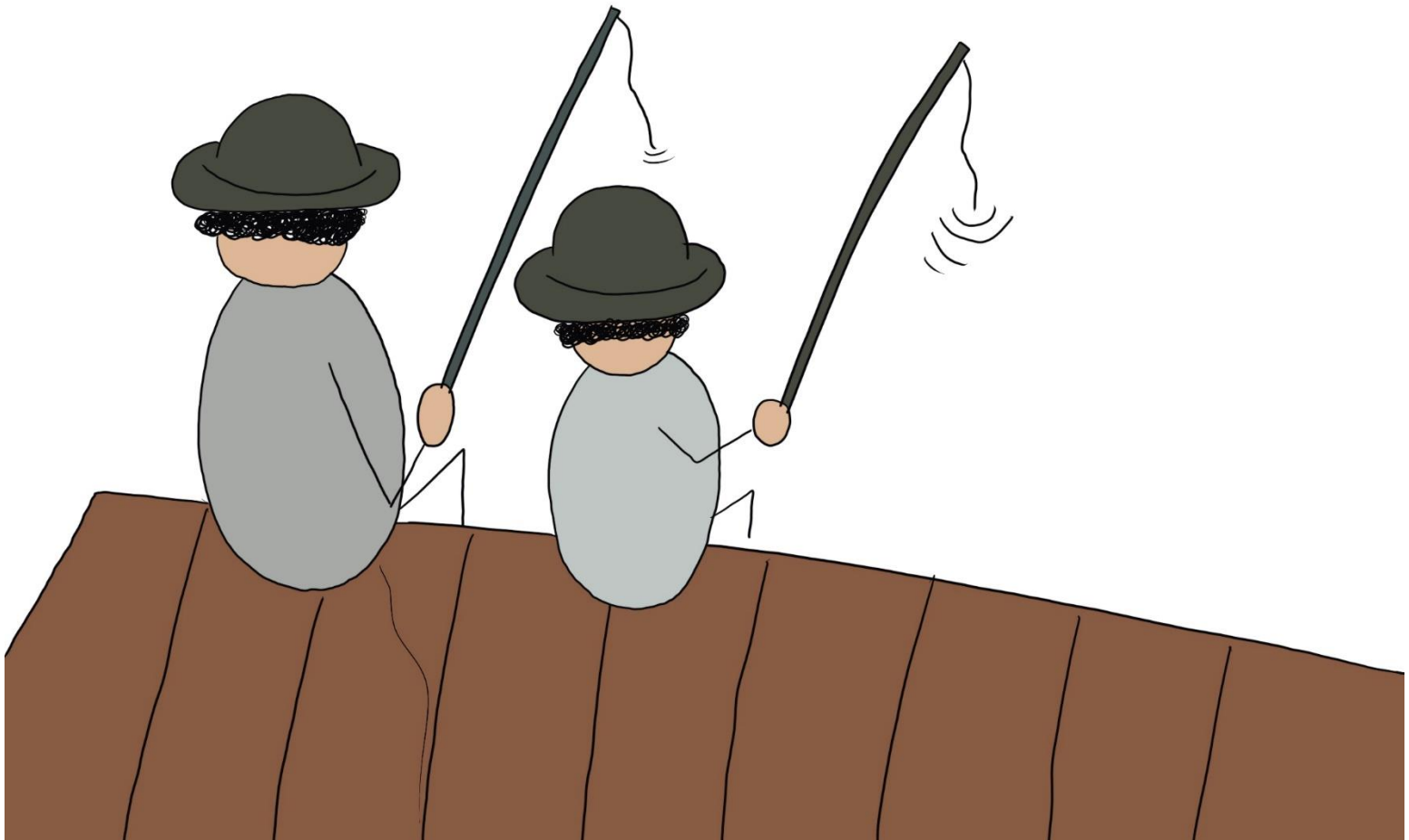
© Suchtprävention Aargau

Lebenserfahrung weitergeben durch...



© Suchtprävention Aargau

Vorbild sein



© Suchtprävention Aargau

Regeln & Vertrauen



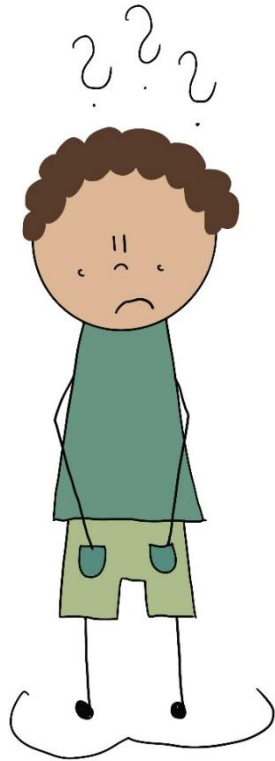
© Suchtprävention Aargau

Perspektive wechseln



© Suchtprävention Aargau

Wenn Sie nicht mehr weiter wissen...



www.suchtberatung-ags.ch

© Suchtprävention Aargau

Webseiten

<https://www.suchtschweiz.ch/>

<https://www.feel-ok.ch/eltern>

<https://meinteenager.ch/>

<https://www.jugendundmedien.ch/>

Mediothek

mediothek.ch

Ausleihe und Versand zu Ihnen sind im Kanton Aargau kostenlos.
Öffentliche Aargauer Versand-Bibliothek zu Prävention, Gesundheit, Sozialem & Erziehung.

> Alles zurücksetzen > Neue Suche

Home Suchen Erweiterte Suche Merkliste Mein Konto


LOGIN A A A (?)

Suchbegriff(e) eingeben






Genauer Wert

Medienlisten

- > gesunde Familie
 - Ratgeber Erziehung
 - Bilderbücher
 - Bilderbücher ohne Worte
 - Spiele
- > gesunde Schule
 - alle Lehrmittel
 - Materialien für Kindertagesstätten
 - EXE-Spiele Einzel/Kleingruppe
 - Themen-Spiele Einzel/Kleingruppe
 - Themen-Spiele Gruppe/Klasse
 - Themen-Koffer
 - Materialiensammlung
 - SSA Materialien
 - SSA Hintergrundliteratur
 - Gesprächsführung Schule-Kind-Eltern
- > Entdecken...
 - Neuanschaffungen
 - bald verfügbar
 - alle Ratgeber & Sachbücher

Wir leihen und versenden Ihnen unser Material im ganzen Kanton Aargau kostenlos. 

Schaufenster



Aktuelles

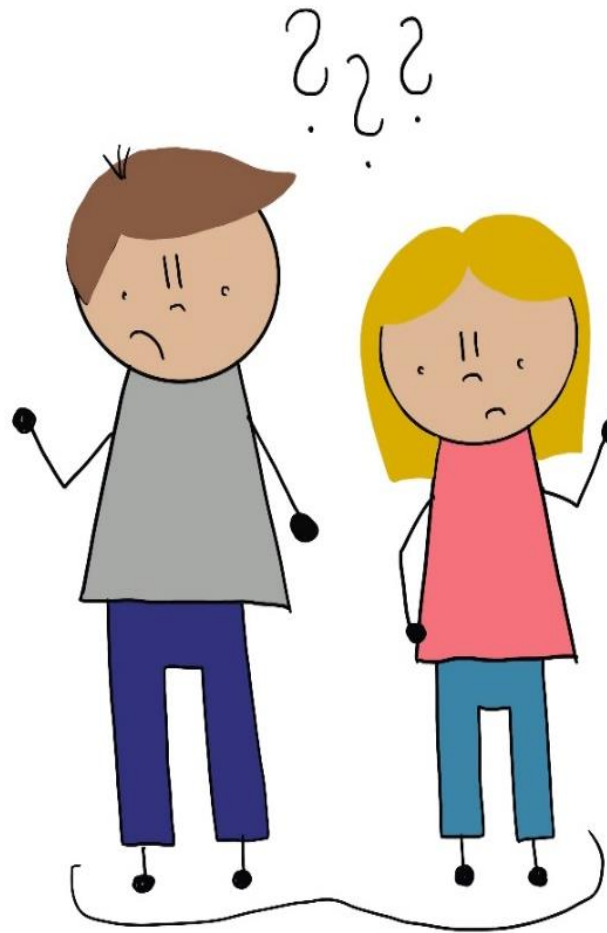
Buch-Empfehlungen zu laufenden Veranstaltungen

- **Wie gehts dir** AKSA Kanti Aarau ▶ [Bücher für Schüler innen](#) ▶ [Materialien Lehrpersonen](#)
- **Umgang mit Stress** Kurzinput KSB ▶ [Ratgeber & Co](#)
- **No Risk, No Fun!** : für Eltern mit Oberstufenkindern ▶ [Buchliste](#)
- **Psychische Gesundheit von Eltern:** Bücher zum ElternAlltag Livepodcast ▶ [Buchauslage](#)

Vergangenes:

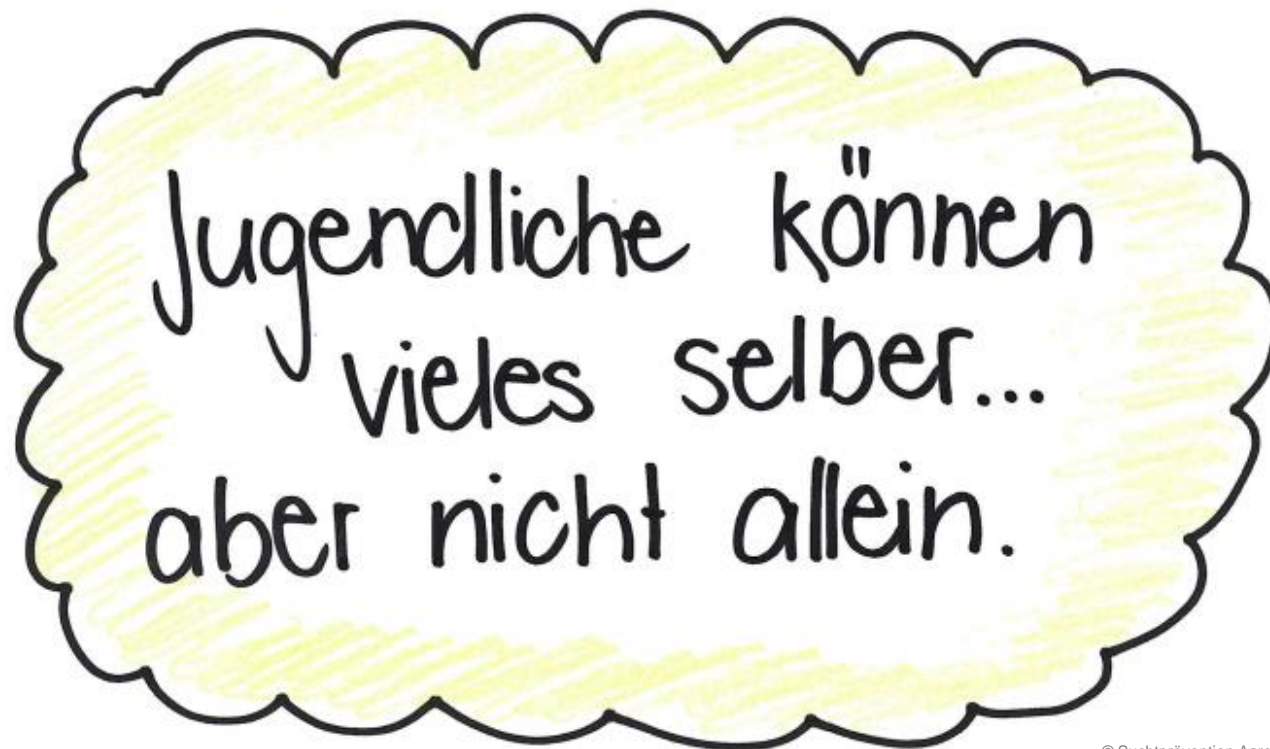
- **Erziehung durch Beziehung:** Ueken ▶ [Elternratgeber und mehr](#)

Fragen



© Suchtprävention Aargau

Fazit



Jugendliche können
vieles selber...
aber nicht allein.

© Suchtprävention Aargau



© Suchtprävention Aargau

Vielen Dank

ramona.patt@suchtpraevention-aargau.ch

Socialmediakanäle

