

## Tipps für Eltern & Angehörige

### Ruhe bewahren!

Treten Sie einen Schritt zurück, atmen Sie tief durch und überlegen Sie, was Sie nun tun möchten. Vorschnelle Reaktionen führen meist nicht zum gewünschten Ziel. Geben Sie sich also etwas Zeit!

### Sprechen Sie darüber!

Suchen Sie sich vertrauensvolle Gesprächspartner\*innen, mit denen Sie sich austauschen können.

### Informieren Sie sich!

Machen Sie sich klar, womit Sie es zu tun haben, um Ihr Kind besser zu verstehen und im Gespräch mit ihm sicherer zu sein. Aber bedenken Sie: nicht Sie sind der Experte – sondern Ihr Kind!

### Bleiben Sie im Gespräch!

Es ist sehr wichtig, dass Sie mit ihrem Kind in Kontakt bleiben. Signalisieren Sie: „Ich bin für dich da und unterstütze dich!“ Nicht das Rauschmittel, sondern Ihr Kind sollte im Vordergrund stehen. Vermeiden Sie „Fertigmacher“, sie sind ein idealer Nährboden für Suchtverhalten. „Aufbauer“ hingegen schützen!

### Es gibt mehr!

Achten Sie darauf, dass das Thema Sucht Ihren Alltag nicht voll und ganz einnimmt. Versuchen Sie, auch Positives zu sehen und auch kleine Schritte wertzuschätzen. Schaffen Sie bewusst Möglichkeiten, in denen andere Themen im Vordergrund stehen.

### Zeigen Sie eine klare Haltung!

Äußern Sie Ihre Meinung klar – und hören Sie sich die Ihres Kindes an. Jugendliche müssen ihre Erfahrungen selbst sammeln können, gleichzeitig ist es jedoch wichtig, ihnen Orientierung zu geben und Grenzen aufzuzeigen.

### Sorgen Sie gut für sich!

Nur wenn Sie selbst genug Kraft haben, können Sie auch für andere da sein.

### Seien Sie ein Vorbild!

Hinterfragen auch Sie Ihre Gewohnheiten und Konsummuster.

### Vermeiden Sie die Schuldfrage!

Versuchen Sie nicht einen Schuldigen für die Situation zu suchen, sondern arbeiten Sie an einer gemeinsamen Lösung, mit der es allen Beteiligten gut geht!

### Melden Sie sich bei uns, wir unterstützen Sie gerne!

## Kontakt

### BebS - Beratung bei Suchtfragen

Gesundheitsamt des Landkreises Merzig-Wadern  
Hochwaldstraße 44  
66663 Merzig

### Besucheradresse:

Torstraße 43a  
66663 Merzig

## Ansprechpartnerinnen:

### Anna Foss

Telefon: (06861) 80-1288



### Carina Schweitzer

Telefon: (06861) 80-413

E-Mail: [suchtberatung@merzig-wadern.de](mailto:suchtberatung@merzig-wadern.de)

**BebS**  
Beratung bei Suchtfragen



# BebS

## Beratung bei Suchtfragen



Informationen  
für Eltern  
und Angehörige

## Sprechen wir darüber!

Sie machen sich Sorgen um Ihren Sohn, Ihre Tochter?

Das Thema „Konsum“ beherrscht Ihren Alltag und führt zu Streit und Enttäuschungen in Ihrer Familie?

Sie fragen sich, ob Ihr Kind bereits abhängig ist, wie Sie ihm helfen können oder damit umgehen sollen?

### Dann nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf!

Sucht kann grundsätzlich jeden treffen, daher sollten wir offen darüber sprechen!

Gerade für Eltern oder nahe Angehörige kann das Thema sehr belastend sein und Gefühle von Angst, Macht- und Hilflosigkeit hervorrufen.

## Angehörigen- und Elternberatung

Im Rahmen der Angehörigen- oder Elternberatung bieten wir Ihnen einen geschützten Raum, um mit uns über Ihr Anliegen zu sprechen.

Unser Beratungsangebot richtet sich sowohl an junge Menschen bis 27 Jahre aus dem Landkreis Merzig-Wadern, als auch an deren Eltern und Angehörige.

Das Angebot ist kostenfrei. Auf Wunsch beraten wir auch anonym.

Auch wenn Ihr Kind noch nicht bereit ist, etwas an seinem Verhalten zu verändern, so können wir Sie in Ihrer (Eltern-) Rolle stärken und gemeinsam nach Wegen suchen, die Veränderung möglich machen.

## Wichtige Kontaktdaten

### BebS - Beratung bei Suchtfragen

Torstraße 43a • 66663 Merzig • Telefon: (06861) 80-413 oder (06861) 80-1288 • E-Mail: [suchtberatung@merzig-wadern.de](mailto:suchtberatung@merzig-wadern.de)

### Kreisjugendamt des Landkreises Merzig-Wadern

Bahnhofstraße 44 • 66663 Merzig • Telefon: (06861) 80-160  
E-Mail: [jugendamt@merzig-wadern.de](mailto:jugendamt@merzig-wadern.de)

### Polizeiinspektion Merzig

Gutenbergstraße 30 • 66663 Merzig • Telefon: (06861) 704-0

### KLINIKUM Merzig gGmbH

Trierer Straße 148 • 66663 Merzig • Telefon: (06861) 705-0

Für Erwachsene: Fachabteilung für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik • Telefon: (06861) 705-1701

E-Mail: [sekretariat.psychiatrie@mzg.shg-kliniken.de](mailto:sekretariat.psychiatrie@mzg.shg-kliniken.de)

Für Jugendliche: Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie - Institutsambulanz • Telefon: (06861) 705-1751 • E-Mail: [sekretariat.kjp@mzg.shg-kliniken.de](mailto:sekretariat.kjp@mzg.shg-kliniken.de)

### Familienzentren des Landkreises Merzig-Wadern

Merzig Kernstadt und Stadtteile, Hochwald, Beckingen, Losheim, Perl-Mettlach

Kontakt über: Familienzentrum Merzig • Alter Leinpfad 5 • 66663 Merzig • Telefon: (06861) 9935998  
E-Mail: [info@fzm-kernstadt.de](mailto:info@fzm-kernstadt.de)

### Lebensberatung Merzig

Trierer Straße 20 • 66663 Merzig • Telefon: (06861) 3549 oder 74847 • E-Mail: [sekretariat.lb.merzig@bistrum-trier.de](mailto:sekretariat.lb.merzig@bistrum-trier.de)

### KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland

Futterstraße 27 • 66111 Saarbrücken • Telefon: (0681) 960213-0

### Im akuten Notfall

Bei Bewusstlosigkeit, Atem- und Kreislaufstillstand muss sofort der Rettungsdienst angerufen werden!

Rettungsdienst: 112 • Notruf: 110

