

Liebe Familien,

auf der Reise zu einem gesünderen Leben hat Ihr Kind im vergangenen halben Jahr mit fit4future die nächste Etappe der „Reiseroute“ erreicht. Das 3. fit4future-Handlungsfeld ist: Suchtprävention.




Der Fokus dabei? Zum einen die Aufklärung über Suchtmittel – vom Online-Glücksspiel bis zu Cannabis und Ecstasy. Aber auch Wege, um sich vor Sucht zu schützen und stark und unabhängig zu bleiben, hat Ihr Kind kennengelernt. Auch Sie können ihm dabei helfen, stark gegen Sucht zu werden.


Die 3. Etappe im fit4future-Programm: Suchtprävention

Tipps für einen guten Familienzusammenhalt, sicheres Gaming sowie eine Videoreihe zum Thema „Sucht“: In unserem **Blog** und in der **Ideenkiste** auf der fit4future-Gesundheitsplattform finden Sie Anregungen für Ihren Familienalltag. Stöbern Sie nach Inhalten, die zu Ihrer Familie passen – und halten Sie dazu Ihre Login-Daten bereit. Hier kommen ein paar Highlights:


- Vertrauen und familiären Rückhalt schaffen:** Streit im Freundeskreis, eine schlechte Note und die Suche nach der eigenen Identität – es ist nicht leicht, ein Teenager zu sein! Umso wichtiger ist es, dass Ihre Familie ein sicherer Hafen ist, in dem Ihr Kind über Sorgen und Bedürfnisse sprechen kann. Wie dies gelingen kann, lesen Sie hier.



[Blogbeitrag: „Vertrauen und familiären Rückhalt schaffen“](#)
- Computerspiel im echten Leben:** Ihr Kind taucht online gerne in magische Welten am Computer ab? Wir zeigen Ihnen, wie Sie die digitalen Abenteuer Ihres Kindes über ein Live-Action-Role-Play (LARP) in Ihr Wohnzimmer bringen und ein Spiel für die ganze Familie gestalten können.



[Blogbeitrag: „Real-Life Gaming für zu Hause“](#)
- Wissen zum Thema sammeln:** Was genau ist eigentlich Sucht? Sind Sucht und Abhängigkeit dasselbe? Wovon kann man süchtig werden und wie kann man sich davor schützen? In unserem Video verschaffen wir Ihnen einen Überblick.



[Idee: „Klartext: Sucht“](#)

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit den Ideen!

Ihr fit4future Teens-Team