

LIEBE ELTERN UND BEZUGSPERSONEN!

Kinder orientieren sich stark am Verhalten von Erwachsenen. Seien Sie ein gutes Vorbild. Falls Sie Alkohol trinken: Trinken Sie nur in Maßen und nur zu besonderen Anlässen. Denn: Ihr Umgang mit Alkohol beeinflusst, ob bzw. wie häufig Ihre Kinder Alkohol trinken.

Wenn Ihnen der Alkoholkonsum Ihres Kindes Sorgen macht oder Sie Fragen zum Thema haben, dann wenden Sie sich bitte an die unten genannte HaLT-Fachstelle.

HaLT-Programm in Ihrer Nähe:

HaLT – Hart am Limit ist ein Alkoholpräventionsprogramm der Villa Schöpfli gGmbH. Es wurde gemeinsam mit Praktikerinnen und Praktikern aus ganz Deutschland entwickelt. HaLT umfasst Angebote für Jugendliche mit riskantem Alkoholkonsum und die Arbeit in kommunalen Präventionsnetzwerken, die Verantwortung, vorbildliches Verhalten und eine Kultur des Hinsehens fördern. www.halt.de



JUGENDLICHE UND ALKOHOL TIPPS FÜR ELTERN

Sie als Eltern oder erwachsene Bezugspersonen können viel dazu beitragen, dass Ihr Kind gesund aufwächst. Seien Sie sich dieser Verantwortung bewusst. Nutzen Sie Ihren Einfluss, um mit Ihren Kindern über einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu sprechen.

Dieser Flyer dient zur Orientierung und fasst die wichtigsten Informationen für Sie zusammen.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



KINDER SCHÜTZEN

Regeln sind wichtig zum Schutz Ihres Kindes. Unter Alkoholeinfluss steigt das Risiko für Unfälle, Verletzungen, Schlägereien, Straftaten oder riskantes Sexualverhalten. Und: Alkoholkonsum kann bei Kindern und Jugendlichen Organe (z. B. das Gehirn) schädigen und zur Suchtentwicklung führen. Der verantwortungsvolle Umgang mit Alkohol muss erst gelernt werden. Regeln helfen dabei.

ÜBER ALKOHOL SPRECHEN

- Verbote alleine genügen nicht.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind in Ruhe über das Thema Alkohol. Steht zum Beispiel eine Party an? Nehmen Sie dies zum Anlass, um mit Ihrem Kind über Alkohol zu sprechen.
- Hören Sie Ihrem Kind zu. Versuchen Sie, die Sicht Ihres Kindes zu verstehen und respektieren Sie seine Meinung.
- Vereinbaren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Sicherheitsregeln zum Umgang mit Alkohol.
- Ihre Botschaft könnte sein: *„Mir ist Deine Gesundheit und Deine Sicherheit sehr wichtig. Daher möchte ich mit Dir zusammen einige wichtige Regeln aufstellen.“*
- Das Gespräch läuft nicht gut? Erzwingen Sie nichts. Machen Sie eine Pause und setzen das Gespräch zu einem späteren Zeitpunkt fort.

DAS GESETZ

Das deutsche Jugendschutzgesetz (JuSchG) besagt:

- Bis 16 Jahre: Gar kein Alkohol. Auch kein Bier, Sekt oder Wein und deren Mischgetränke.
- Mit 16 oder 17 Jahren: Bier, Sekt und Wein sind erlaubt. Aber KEINE Spirituosen wie z. B. Whisky, Rum, Wodka und deren Mischgetränke.

DIE WICHTIGSTEN REGELN

Regeln, die immer gelten müssen – ohne Ausnahme!

- keine Teilnahme am Straßenverkehr unter Alkoholeinfluss
- nicht bei Betrunkenen mitfahren
- für einen sicheren Heimweg sorgen (z. B. Kind abholen)
- kein Alkohol in der Schule, am Arbeitsplatz und beim Sport
- kein ungeschützter Geschlechtsverkehr
- nicht betrunken ins Wasser gehen

Weitere wichtige Regeln, die vereinbart werden können:

Wichtig ist, den Überblick über die Alkoholmenge zu behalten und nicht zu schnell zu trinken, da die Wirkung sonst „geballt“ auftritt.

Folgende Regeln helfen dabei:

- nur am Wochenende Alkohol trinken
- festlegen einer maximalen Getränkeanzahl pro Abend
- zwischen alkoholischen und alkoholfreien Getränken abwechseln
- nicht direkt aus der Flasche trinken. Wer aus der Flasche trinkt, verliert leicht den Überblick über die Menge.
- kein Wetttrinken, keine Trinkspiele
- kein Trinken auf „Ex“
- besondere Vorsicht vor süßen Mischgetränken, die den Alkoholgeschmack überdecken. Der Alkoholgehalt wird oft unterschätzt.

ANLASS ZUR SORGE?

- Trinkt Ihr Kind auffällig oft bzw. viel Alkohol?
- Trinkt Ihr Kind vor oder während der Schule Alkohol?
- Hatte Ihr Kind wiederholt Ärger aufgrund des Alkoholkonsums?
- Trinkt Ihr Kind Alkohol, wenn es allein ist?

Der Alkoholkonsum Ihres Kindes macht Ihnen Sorgen? Sie haben Fragen zum Thema? Dann nehmen Sie gerne Kontakt zu der HaLT-Fachstelle in Ihrer Region (siehe Rückseite) auf.