

Viele Jugendliche trinken Alkohol, um zu feiern, Spaß zu haben oder sich in ihrer Clique zu beweisen. Einige Jugendliche trinken auch, weil sie z.B. schulische Probleme haben oder keine berufliche Perspektive finden, keine Freunde oder wenig soziale Unterstützung haben.

Auch und wenn die Probleme zunehmen, sollten Sie den Kontakt zu Ihrem Kind nicht abreißen lassen.

Was Sie tun können

Gehen Sie auf Ihr Kind zu – nachdem sich Ärger und Wut gelegt haben.

Nehmen Sie sich Zeit für ein Gespräch in ruhiger Atmosphäre.

Formulieren Sie Ihre Sorgen und fragen Sie nach den Gründen.

Vermeiden Sie Diagnosen (Hast du Alkoholprobleme?) und verzichten Sie auf düstere Prognosen (So schaffst Du nie eine Ausbildung!)

Als Eltern müssen Sie einen schwierigen Balanceakt bewältigen, und es ist nicht leicht, den richtigen Ton zu treffen: Eine klare Haltung und verbindliche Regeln einerseits und Fürsorge und bei Bedarf Unterstützung andererseits. Auch wenn Jugendliche in solchen Situationen protestieren: Eltern, die sich sorgen und kümmern, sind ihnen eine viel größere Hilfe als Eltern, die die Dinge laufen lassen.

Für weitere Fragen und Informationen stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Karin Marek-Heister

Kommunale Suchtbeauftragte
der Stadt Baden-Baden

Fachbereich Bildung und Soziales
Gewerbepark Cité 1, 76532 Baden-Baden
Tel.: 07221 - 93 14 45

E-mail: karin.marek-heister@baden-baden.de

www.suchthilfe-baden-baden.de

Wolfgang Langer

Leiter der Fachstellen Sucht Rastatt/Baden-Baden

Fachstelle Baden-Baden

Tel.: 07221 9964780

Sinzheimerstr. 38, 76532 Baden-Baden

fs-baden-baden@bw-lv.de

Fachstelle Sucht Rastatt

Tel.: 07222 4058790

Lyzeumstr. 23, 76437 Rastatt

fs-rastatt@bw-lv.de

www.bw-lv.de

Wolfgang Schmalbach

Polizeipräsidium Offenburg

Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle/ Prävention

Tel.: 07222 761 402

Präventionsprojekt HaLT – Hart am Limit

- Alkoholprävention bei Kindern und Jugendlichen
- ein Projekt in Baden-Baden

betreut durch die

- Kommunale Suchtbeauftragte der Stadt Baden-Baden
 - Fachstelle Sucht Rastatt/Baden-Baden des BWLV
 - Polizeipräsidium Offenburg
Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle/ Prävention
- finanziert vom**
- Förderverein Sicheres Baden-Baden e.V.



HaLT

Jugendliche und Alkohol

Tipps für Eltern



HaLT



Alkohol – Verantwortung setzt Grenzen

Liebe Eltern,

Alkohol gehört zum Alltag vieler Menschen, er ist Bestandteil unserer Fest- und Tischkultur. Kinder und Jugendliche lernen einen risikoarmen und genussvollen Konsum jedoch nicht von alleine. Eine wichtige Orientierung bietet das elterliche Vorbild. Wie Sie in Ihrer Familie mit Alkohol umgehen, ist bedeutend.

Wie ist Ihr Umgang mit Alkohol?

Genießen Sie ein Glas Wein zu besonderen Gelegenheiten?

Wie gehen Sie mit Erschöpfung, Unwohlsein und Trauer um? Folgt dann ein schneller Griff zu Medikamenten und einem Entspannungstrunk oder werden Konflikte und Belastungen offen angesprochen?

Setzen Sie sich klare Grenzen zum Beispiel beim Autofahren? - Null Promille?

Wenn Sie Alkohol verantwortungsvoll und in Maßen trinken, gehen Sie nicht nur verantwortungsvoll mit Ihrer Gesundheit um, sondern geben auch ein gutes Beispiel für Ihre Kinder.

Was sollten Sie über Alkohol wissen

Alkohol lässt Hemmungen sinken: Häufig können Jugendliche die Alkoholwirkungen nicht richtig kalkulieren und schätzen sich oder die Situation falsch ein und bringen sich oder auch andere dadurch in Gefahr. Übermäßiger Konsum kann zu gesundheitlichen Schäden führen. Für Kinder und Jugendliche besteht ein besonderes Risiko, weil sich ihr Körper und ihr Gehirn noch in der Entwicklung befinden. Besonders problematisch ist es, wenn sie hochprozentige Spirituosen sehr schnell trinken.

Suchtvorbeugung in der Familie

Kinder haben den Wunsch, sich auszuprobieren und Herausforderungen zu bestehen. Dazu brauchen sie mit zunehmendem Alter immer größere Gestaltungsspielräume, aber auch einen Halt gebenden Rahmen und Pflichten.

Mit jeder Bewährung spürt ein Kind seine Stärken (– eine wichtige Grundlage, um später im Leben mit schwierigen Situationen und Krisen umgehen zu können). Die eigene Freiheit stößt dabei aber immer dann an Grenzen, wenn das Zusammenleben schwierig wird oder wenn ein Kind sich oder Anderen Schaden zufügt.

Ihre klare Haltung gibt Orientierung

Besonders in der schwierigen Phase der Pubertät suchen viele Jugendliche mit Alkohol, Zigaretten oder Drogen nach neuen Erfahrungen. „Über-die-Stränge-schlagen“ gehört zum Erwachsenwerden dazu. Die richtige Balance im Umgang mit Ihrem Kind zu finden, ist nicht einfach, trotzdem sollten Sie dieses aber nicht kommentarlos hinnehmen. Verbote alleine sind wenig hilfreich.

Kein Alkohol für Kinder unter 14 Jahren

Wenn für Jugendliche ab 14 Jahren Alkohol interessant wird, steigern strenge Verbote das Interesse. Dann ist gegen ein „Probieren“ nichts einzuwenden. Legen Sie mit Ihrem Jugendlichen Regeln für den Alkoholkonsum fest. Diese sollten dem Alter angemessen sein. Nur so können Jugendliche einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol lernen.

Diese Regeln sind nicht verhandelbar!

- › **Kein Alkohol im Straßenverkehr (Auch nicht auf dem Fahrrad)**
- › **Vor der Party oder dem Discobesuch klären, wer fährt. Ihr Kind darf sich nie einem betrunkenen Fahrer anvertrauen.**

› **Nicht angetrunken oder betrunken im Baggersee, Fluss oder Schwimmbad baden. Immer wieder kommt es zu tödlichen Badeunfällen.**

› **Kein ungeschützter Geschlechtsverkehr. Auch beschwipst einen klaren Kopf bewahren und verantwortungsvoll mit sich und dem Partner/der Partnerin umgehen.**

Einhalten des Jugendschutzgesetzes

Setzen Sie sich in Ihrem Umfeld für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol ein: Einhalten des Jugendschutzgesetzes, in Diskotheken und bei Festen; kein Alkohol im Sportverein usw.

Das Jugendschutzgesetz, das nur im öffentlichen, nicht aber im privaten Bereich gilt, ist eine praktikable Regelung, die das Erlernen eines unschädlichen Umgangs mit Alkohol sinnvoll unterstützt:

- › **Keine Abgabe/Kein Verkauf von Alkohol an unter 16-Jährige.**
- › **Keine Abgabe/Kein Verkauf von Spirituosen (Schnaps, Wodka, Rum etc.) und Getränken, die Spirituosen enthalten an unter 18-Jährige.**

Anlass zur Sorge?

Hatte Ihre Tochter/Ihr Sohn bereits Ärger wegen ihres/seines Alkoholkonsums?

Trinkt Ihre Tochter/Ihr Sohn vor oder während der Schule Alkohol?

Ist Ihre Tochter/Ihr Sohn an (fast) jedem Wochenende betrunken?

Trinkt Ihre Tochter/Ihr Sohn Alkohol, wenn sie/er allein ist, Sorgen hat oder um in Stimmung zu kommen?