

## Anlass zur Sorge:

- Trinkt Ihr Kind mit 13, 14, 15 Jahren Alkohol?
- Trinkt Ihr Kind an fast jedem Wochenende Alkohol?
- Hatte Ihr Kind bereits eine Alkoholvergiftung?
- Wurde Ihr Kind wegen einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus gebracht?

### Das Problem ansprechen!

Nehmen Sie sich Zeit für ein Gespräch mit Ihrem Kind in ruhiger Atmosphäre. Formulieren Sie Ihre Sorge und fragen Sie nach den Gründen. Dabei ist es nicht immer 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.

### HaLT bietet:

... für Jugendliche und/oder Eltern in einem Gespräch erste Klärung und Unterstützung, welche Schritte notwendig sind, um weiteren riskanten Konsum zu vermeiden.

... für Jugendliche den RisikoCheck an. Der Risiko-Check ist ein Gruppenangebot für alle, die im Umgang mit Alkohol an ihre Grenzen gekommen sind und etwas ändern wollen. Zwischen Spaß und unberechenbarem Risiko verläuft oft nur ein schmaler Grat, diesen Grat gilt es herauszufinden.

**HaLT** - die Antwort auf schädlichen Alkoholkonsum. Das Bundesmodellprojekt **Hart am Limit** wurde im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit von der Villa Schöpfung in Lörrach gemeinsam mit Praktiker/innen aus Präventionseinrichtungen in ganz Deutschland entwickelt. Wir danken für die Unterstützung der Bayerischen Akademie für Suchtfragen in Forschung und Praxis BAS e.V. .



**HaLT**

in Niedersachsen



**HaLT**

in Niedersachsen

Sie erhalten von  
uns Unterstützung:



**Jugendliche  
und Alkohol**

**Tipps für Eltern**

## Alkohol – Verantwortung setzt die Grenze

In der Bundesrepublik trinken die meisten Erwachsenen Alkohol, er ist oft Bestandteil unserer Fest- und Tischkultur.

Kinder lernen den unschädlichen, genussorientierten Umgang jedoch nicht von allein.

Sie experimentieren mit einem Stoff aus der Erwachsenenwelt und testen ihre Grenzen aus. In dieser Phase benötigen sie deutliche Hinweise, wo Experimente keinen Platz haben, und nachvollziehbare klare Regeln.

Hart am Limit

**HaLT**

in Niedersachsen

**Überdenken Sie Ihre Haltung zum Thema Alkoholkonsum – Sie sind Vorbild!**

## Eine klare Haltung gibt Orientierung

- Achten Sie darauf, dass Kinder gar keinen Alkohol trinken. Wenn für Jugendliche (ab 14 Jahre) Alkohol langsam interessant wird, können strenge Verbote das Interesse steigern. Ein „Probieren“ stellt sicherlich kein Risiko dar, sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber.
- Vorsicht vor hochprozentigem Alkohol! Er ist in der Phase des Austestens gefährlich und führt immer wieder zu koma-tösen, lebensbedrohlichen Vergiftungen. Whisky, Rum und Wodka sind nichts für Kinder und Jugendliche! Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, auch Freunde im Blick zu haben und rechtzeitig „Stopp“ zu sagen. Kampftrinken und „Ex und Hopp“ bergen erhebliche Gefahren, was von Jugendlichen oft unterschätzt wird. Bei Atemproblemen und Bewußtlosigkeit ist sofort ein Notarzt zu verständigen – lieber einmal zu früh als zu spät.
- Eine lockere Haltung der Eltern fördert einen frühen Alkoholkonsum ihrer Kinder. **Machen Sie deutlich:** Bei Erwachsenen ist ein moderater Alkoholkonsum okay, bei Kindern nicht. Unterstützen Sie den Einstieg in den Alkoholkonsum nicht durch den Kauf von alkoholischen Mixgetränken, auch wenn diese nur wenig Alkohol enthalten. Kinder haben meist einen natürlichen Widerwillen gegen den Geschmack von Alkohol, mögen weder Bier noch Wein noch Schnaps. Die aromatische Süße in Mixgetränken überspielen den Alkoholgeschmack und macht diese Getränke damit schon für Kinder attraktiv.
- Übernehmen Sie keine Verantwortung für unangenehme Folgen des Alkoholkonsums bei Ihrem Kind; keine Entschuldigungen für „Blau machen“, kein Aufwischen von Erbrochenem.
- Regelmäßiger Alkoholkonsum stellt für Jugendliche ein hohes Risiko dar. Entscheidende Entwicklungsschritte unterbleiben, wenn aus Langeweile, Frust, Schüchternheit oder Abenteuerlust schnell zum Alkohol gegriffen wird. Die Zeit, bis sich eine Sucht entwickelt, ist bei Jugendlichen deutlich kürzer als bei Erwachsenen.

## Manche Regeln sind nicht verhandelbar!

- 1** Kein Alkohol im Straßenverkehr (auch nicht auf dem Fahrrad)!
- 2** Vor der Party oder dem Discobesuch klären, wer fährt. Ihr Kind darf sich nie einer betrunkenen Person anvertrauen!
- 3** Nicht betrunken im Baggersee oder Schwimmbad baden! Immer wieder kommt es zu tödlichen Badeunfällen.

### Einhaltung des Jugendschutzgesetzes!

- Sorgen Sie auch in Ihrem Umfeld für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol. Keine Abgabe/Verkauf von Alkohol an unter 16-Jährige.
- Keine Abgabe /Verkauf von Schnaps, Wodka, Rum usw. und Getränken die Spirituosen enthalten, an unter 18-Jährige.
- **Setzen Sie sich in Ihrer unmittelbaren Umgebung aktiv für den Jugendschutz ein.**
- **Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus.**
- **Nehmen Sie die aufgestellten Regeln für einen risikoarmen Umgang selbst ernst, z. B. kein Alkohol im Straßenverkehr.**