

HaLT – Hart am Limit ist ein Alkoholpräventionsprogramm der Villa Schöpf-
lin 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 Ver-
antwortung, vorbildliches Verhalten und eine Kultur des Hinsehens fördern.
Mehr Infos unter: www.halt.de

Liebe Eltern, wenn Sie sich wegen des Alkoholkonsums Ihres Kindes Sorgen
machen bzw. noch weitere Fragen zum Thema haben, dann wenden Sie sich
bitte an die HaLT-Fachstelle in Ihrer Region. Ihr HaLT-Team

HaLT-Standort in Ihrer Nähe:

Fotos: © Cathrine Stukhard / Villa Schöpf-
lin gGmbH

Koordiniert in Niedersachsen von der:



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

Mehr Infos unter: www.halt-in-niedersachsen.de



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



JUGENDLICHE UND ALKOHOL TIPPS FÜR ELTERN

Liebe Eltern,

im Durchschnitt sind Jugendliche bei ihrem ersten Alkoholkonsum 14,9 Jahre alt. Alkoholische Getränke können die Gesundheit Ihres Kindes gefährden und bei exzessivem Konsum (Alkoholvergiftung) bis zum Tod führen. Daher ist es wichtig, dass Jugendliche und junge Erwachsene den unschädlichen und verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol erlernen. Sie als Eltern spielen dabei eine bedeutende Rolle, denn Studien zeigen: **Eltern haben bis ins späte Jugendalter einen Einfluss auf das Trinkverhalten ihrer Kinder!** Nutzen Sie diese Chance und sprechen Sie in ruhiger Atmosphäre mit Ihrem Kind über dieses Thema.

Dieser Flyer soll Ihnen als Orientierungshilfe dienen und fasst zusammen, welche Regeln, Grenzen und Informationen im Umgang mit Alkohol wichtig sind.

Ihr HaLT-Team

ELTERN HABEN EINFLUSS

Eltern sind wichtige Vorbilder, an denen sich Jugendliche orientieren. Wenn Eltern mit Jugendlichen über den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und über negative Folgen von Alkoholkonsum sprechen, trinken diese deutlich weniger und machen weniger negative Erfahrungen mit Alkohol.

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Thema Alkohol in einer ruhigen und angenehmen Gesprächssituation (Anlass könnte ein Bericht im Fernsehen oder eine anstehende Party sein).
- Seien Sie ein Vorbild, indem Sie verantwortungsvollen Alkoholkonsum vorleben.
- Machen Sie sich Ihre eigene Einstellung zu Alkohol bewusst, denn: Nur Regeln, hinter denen Sie auch stehen, können Sie überzeugend vertreten.

REGELN GEBEN HALT

Mit zunehmendem Alter brauchen Kindern immer größere Gestaltungsspielräume. Wichtig ist aber auch, dass die Eltern klare Regeln vorgeben – zum Schutz der Jugendlichen. Diese sollten nachvollziehbar und altersgemäß sein. Beide Elternteile sollten sich einig sein und die Regeln ruhig und konsequent vertreten. Eine Empfehlung in Anlehnung an das Jugendschutzgesetz (JuSchG §9) lautet:

- Bier, Sekt und Wein frühestens ab 16 Jahren.
- Spirituosen und spirituosenhaltige Mischgetränke frühestens ab 18 Jahren.

Wenn Ihr Kind Alkohol trinken darf, ist das Aufstellen von Trinkregeln wichtig, um den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu verdeutlichen. Trinkregeln könnten sein:

- Kein Alkohol unter der Woche.
- Wechsle zwischen alkoholischen und alkoholfreien Getränken ab.
- Festlegen der maximalen Getränkeanzahl pro Abend.
- Trinke nicht direkt aus der Flasche, um den Überblick über die Menge zu behalten.
- Kein Wetttrinken, keine Trinkspiele.
- Kein Trinken auf „Ex“.

Manche Regeln sind nicht verhandelbar:

- Kein Mofafahren/Autofahren unter Alkoholeinfluss.
- Vor der Party oder dem Discobesuch muss geklärt werden, wer fährt. Ihr Kind darf sich nie einem/einer betrunkenen Fahrer/-in anvertrauen! Wenn der Heimweg unsicher ist, sollte Ihr Kind Sie anrufen können.
- Kein ungeschützter Geschlechtsverkehr. Unter Alkoholeinfluss neigen Jugendliche zu riskantem Sexualverhalten. Mädchen werden in betrunkenem Zustand häufiger Opfer von sexueller Gewalt.
- Nicht betrunken im Baggersee oder im Schwimmbad baden. Immer wieder kommt es zu tödlichen Badeunfällen.

GUT INFORMIERTE KINDER SIND GESCHÜTZT

Damit Jugendliche die Risiken kennen und abwägen können, brauchen sie sachliche Informationen. Hierbei leisten Eltern einen wichtigen Beitrag:

- Vorsicht vor hochprozentigem Alkohol! Seine Wirkung wird leicht unterschätzt. Lebensgefährliche Alkoholvergiftungen entstehen oft durch den Konsum von Spirituosen.
- Vorsicht vor Mischgetränken mit Spirituosen! Die aromatische Süße verdeckt den Alkoholgeschmack.
- Für Mädchen, die sich regelmäßig bis zum Rausch betrinken, ist das Risiko, Opfer von sexuellem Missbrauch zu werden, um das Dreifache erhöht.
- Alkohol kann negative Auswirkungen auf die Gehirnentwicklung haben. Das Gehirn ist etwa bis zum 20. Lebensjahr besonders anfällig für schädliche Einflüsse.
- Bei Jugendlichen entwickelt sich eine Sucht schneller als bei Erwachsenen.
- Bei Atemproblemen oder Bewusstlosigkeit ist sofort ein Notarzt zu rufen (112) – lieber einmal zu früh als zu spät.

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 wegen seines Alkoholkonsums?
- Trinkt Ihr Kind Alkohol, wenn es allein ist?

Trifft einer oder treffen mehrere dieser Punkte zu, dann suchen Sie unbedingt das Gespräch mit Ihrem Kind. Folgendes sollten Sie dabei beachten:

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind in ruhiger Atmosphäre (schalten Sie Fernseher, Computer, Handy ab).
- Nehmen Sie sich Zeit, hören Sie Ihrem Kind zu.
- Vermeiden Sie Streit, Vorwürfe, Diagnosen („Du hast ein Alkoholproblem!“) und düstere Prognosen („So schaffst Du die Schule nie!“).
- Formulieren Sie stattdessen Ihre Sorge in der Ich-Form („Ich habe das Gefühl / Ich glaube...“).
- Fragen Sie nach den Gründen für den Alkoholkonsum und zeigen Sie Alternativen auf.
- Betonen Sie, dass Ihnen die Gesundheit und Sicherheit Ihres Kindes wichtig ist.
- Respektieren Sie die Meinung Ihres Kindes.
- Machen Sie eine Pause, wenn das Gespräch nicht gut läuft. Warten Sie, bis Sie in Ruhe weitersprechen können.

Wenn Sie sich wegen des Alkoholkonsums Ihres Kindes Sorgen machen bzw. noch weitere Fragen zum Thema haben, dann wenden Sie sich bitte an die HaLT-Fachstelle in Ihrer Region (siehe Rückseite).