

HaLT- Hart am Limit - ist ein Präventionsprojekt, das sich mit dem problematischen Alkoholkonsum von Kindern und Jugendlichen auseinandersetzt. Schwerpunkte bei HaLT sind der Schutz von Kindern und Jugendlichen, durch beispielsweise die aktive und konsequente Umsetzung des Jugendschutzgesetzes, sowie Information, Aufklärung und Bewusstseinsbildung in Bezug auf die Auswirkungen schädlichen und riskanten Alkoholkonsums.

Die Kommunale Jugendarbeit möchte mit der Umsetzung des HaLT- Projekts in der Verbandsgemeinde Weißenthurm, verschiedene Zielgruppen mit unterschiedlichen Veranstaltungen und Aktionen über das Thema Jugend und Alkohol informieren, aufklären und für einen sinnvollen Umgang mit Alkohol sensibilisieren .

Elternratgeber Jugend und Alkohol

Trendsetter für Jugendliche sind die Clique und die Medien, sie bestimmen, was gerade angesagt ist. Oft heißt hier die Botschaft: Zum Jungsein, zu einer ordentlichen Party gehört Alk, je mehr desto lustiger. Das Elternhaus wird damit zum wichtigsten Wegweiser im Umgang mit Alkohol.

Alkohol- Verantwortung setzt die Grenze

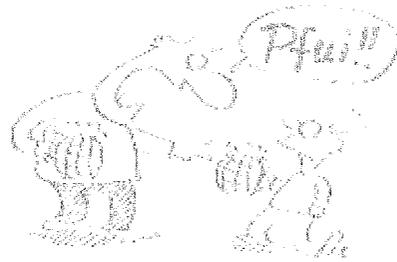
In der Bundesrepublik trinken die meisten Erwachsenen Alkohol, er ist oft Bestandteil unserer Fest- und Tischkultur. Kinder lernen den unschädlichen, genussorientierten Umgang jedoch nicht von allein.

Sie experimentieren mit dem 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.

Eine wichtige Orientierung bietet das elterliche Vorbild. Zwar streiten Jugendliche dies gerade in der Pubertät oft lautstark ab, aber das Verhalten der Eltern bildet doch den „inneren Kompass“ für ihr Verhalten. Genießen die Eltern ein Glas Alkohol zu besonderen Gelegenheiten? Wie gehen sie mit Erschöpfung, Unwohlsein oder Traurigkeit um? Folgt dann ein schneller Griff zu Medikamenten und einem Entspannungstrunk oder werden die Konflikte und Belastungen offen angesprochen?

Suchtvorbeugung in der Familie

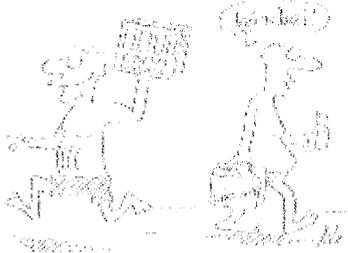
Kinder haben den Wunsch, sich auszuprobieren und Herausforderungen zu bestehen. Dazu brauchen sie mit zunehmenden Alter immer größere Gestaltungsspielräume aber auch einen Halt gebenden Rahmen und Pflichten. Mit jeder Bewährung spürt ein Kind seine Stärken- eine wichtige Grundlage, um später im Leben mit schwierigen Situationen und Krisen umgehen zu können. Die eigene Freiheit stößt aber immer dann an Grenzen, wenn das Zusammenleben schwierig wird oder wenn ein Kind sich oder Anderen Schaden zufügt.



Eine klare Haltung gibt Orientierung

- Achten Sie darauf, dass Kinder gar keinen Alkohol trinken. Wenn für Jugendliche (ab 14 Jahre) Alkohol langsam interessant wird, steigern strenge Verbote das Interesse. Dann ist gegen ein „Probieren“ nichts einzuwenden.
- Vorsicht vor hochprozentigem Alkohol! Er ist in der Phase des Austestens gefährlich und führt immer wieder zu komatösen, lebensbedrohlichen Vergiftungen. Whiskey, 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“ können gefährlich sein, 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!

- Regelmäßiger Alkoholkonsum stellt für Jugendliche ein hohes Risiko dar. Entscheidende Entwicklungsschritte unterbleiben, wenn aus Langeweile, Schüchternheit oder Abenteuerlust schnell zum Alkohol gegriffen wird. Die Zeit, bis sich eine Sucht entwickelt, ist bei Jugendlichen deutlich kürzer als bei Erwachsenen.
- 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 den Mixgetränken maskiert den Alkoholgeschmack und macht diese Getränke damit schon für Kinder attraktiv.



- Setzen Sie sich in Ihrem Umfeld für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol ein: Einhaltung des Jugendschutzgesetzes in Diskotheken und bei Festen, kein Alkohol im Sportverein usw. Wir unterstützen Sie gerne und stellen Infomaterial zur Verfügung.
- Das Jugendschutzgesetz, das nur im öffentlichen, nicht im familiären Bereich gilt, ist eine praktikable Regelung, die das Erlernen eines unschädlichen Umgangs mit Alkohol, sinnvoll unterstützt:
 - Keine Abgabe/ Verkauf von Alkohol an unter 16-Jährige
 - Keine Abgabe von Spirituosen (Schnaps, Wodka, Rum usw.) und Getränken, die Spirituosen enthalten, an unter 18-Jährige.

HaLT wurde als Bundesmodellprojekt von der Villa Schöpflin gemeinsam mit Praktiker/Innen aus zehn Präventionseinrichtungen in ganz Deutschland entwickelt. Ziele sind Hilfen für Jugendliche mit schädlichem Alkoholkonsum und kommunale Präventionsnetzwerke, die Verantwortung, Vorbild und eine Kultur des Hinsehens fördern. Gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit und den Ländern.

Manche Regeln sind nicht verhandelbar

- ▶ Kein Mofafahren/ Autofahren unter Alkoholeinfluss!
- ▶ Vor der Party oder dem Discobesuch klären, wer fährt. Ihr Kind darf sich nie einem betrunkenen Fahrer anvertrauen.
- ▶ Kein ungeschützter Geschlechtsverkehr: auch beschwipst einen klaren Kopf bewahren und verantwortungsvoll mit sich und dem Partner/ der Partnerin umgehen.
- ▶ Mädchen werden im betrunkenen Zustand häufiger Opfer von sexueller Gewalt. Insgesamt werden Betrunkene aufgrund ihres wehrloseren Zustandes schneller Opfer von Gewaltdelikten.
- ▶ Immer wieder kommt es zu tödlichen Badeunfällen, deshalb nicht betrunken im Baggersee oder im Schwimmbad baden!

Anlass zur Sorge ?

- Ist Ihr Kind an (fast) jedem Wochenende betrunken?
- Trinkt Ihr Kind mit 13, 14, 15 Jahren regelmäßig Alkohol?
- Trinkt Ihr Kind vor oder während der Schule Alkohol?
- Hatte Ihr Kind wiederholt Ärger wegen seines Alkoholkonsums?
- Trinkt Ihr Kind, wenn es allein ist?

Nehmen Sie sich Zeit für ein Gespräch in ruhiger Atmosphäre. Formulieren Sie Ihre Sorge und fragen Sie nach den Gründen. Vermeiden Sie Diagnosen (Hast du ein Alkoholproblem?) und verzichten Sie auf düstere Prognosen (So wirst du süchtig und schaffst deine Ausbildung nie!) 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.

Wenn Sie unsicher sind: Nehmen Sie einfach Kontakt zu uns auf oder zu einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe.
 Kommunale Jugendarbeit VG Weißenthurm
 Kärlicherstr. 4
 56575 Weißenthurm
 02637/ 913-474/ 475
 www.thatsit-weissenthurm.de