

„Wir können Kinder und Jugendliche nicht vor allem bewahren, aber Ihnen Chancen geben, sich zu bewähren.“

Was können Eltern tun?

- **Bleiben Sie mit Ihren Kindern im Gespräch.**
Kinder und Jugendliche, die mit ihren Eltern reden können, zwischen denen ein Vertrauensverhältnis besteht, konsumieren weniger Alkohol, weniger Tabak und weniger illegale Drogen. Schaffen Sie als Eltern ein Klima der Offenheit und des gegenseitigen Respekts.
- **Sprechen Sie mit ihrem Kind über die Wirkungen und Risiken des Alkoholkonsums.**
Bedenken Sie hierbei das Alter, Kinder und jüngere Jugendliche sollten keinen Alkohol trinken, mit zunehmenden Alter ist gelegentlicher Alkoholkonsum nicht mehr so heikel, die Jugendlichen sollten sich grundsätzlich nicht betrinken. Geben Sie Ihnen keinen Alkohol und auch keine branntweinhaltigen Getränke mit. Das sogenannte „Vorglühen“ führt in der Regel zu einem erhöhten, unkontrollierten Alkoholkonsum und zu einem erhöhten Gefährdungspotential Opfer von Gewalttaten und sexuellen Übergriffen zu werden.
- **Äußern Sie als Eltern klare Erwartungen bezüglich des Alkoholkonsums und setzen Sie Grenzen, sprechen Sie mit ihren Kindern Regeln ab.**
Wenn Grenzen übertreten und Regeln nicht eingehalten wurden, sprechen Sie mit ihrem Kind darüber, warum es nicht geklappt hat. Setzen Sie die vorher vereinbarten Konsequenzen um.
- **Zeigen Sie Interesse am Leben Ihres Kindes und nehmen Sie sich Zeit für Gespräche.**
Die Gespräche sollten sich nicht nur um Probleme drehen. Sprechen Sie in schwierigen Situationen auch über Dinge, die gut laufen. Sprechen Sie über auch über den Freundeskreis und Kontaktpersonen.
- **Stimmen Sie Ausgehzeiten und Rückfahrmöglichkeiten im Detail ab: Appellieren Sie hierbei an die Eigenverantwortlichkeit Ihres Kindes und bilden Sie eine Ebene des Vertrauens.**
Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie es sicher nach Hause kommen kann. Vereinbaren Sie eine Zeit zu der es zurück sein muss. Äußern Sie bei dieser Gelegenheit offen Ihre Bedenken, Sorgen und Erwartungen, aber auch Ihr Vertrauen.
- **Bieten Sie grundsätzlich eine telefonische Erreichbarkeit an.**
Bei Bedarf ist es für Kinder und Jugendliche wichtig, dass Sie z.B. per Handy Ihre Eltern über eine Krisensituation informieren können oder sich auf Abruf abholen lassen. Bieten Sie diese Optionen an.

Bewahren Sie einen kühlen Kopf, wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind Alkohol getrunken hat. Es ist normal, wenn Jugendliche früher oder später mal Alkohol ausprobieren. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind nicht nur probiert, sondern regelmäßig und ausgiebig alkoholische Getränke konsumiert, nutzen Sie die örtlichen Beratungsangebote.

- **Caritasverband / Fachstelle für Suchtprävention**
Bahnstraße 26
55543 Bad Kreuznach
Kontakt: **Jürgen Menche**
☎ 0671 / 838280
e-Mail: heinz-juergen.menche@caritas-kh.de
- **Kreisjugendamt**
Salinenstraße 47
55543 Bad Kreuznach
Kontakt: **Dorothee Weiland**
☎ 0671 / 8031542
e-Mail, dorothee.weiland@kreis-badkreuznach.de
Lothar Zischke
☎ 0671 / 8031541
e-Mail, lothar.zischke@kreis-badkreuznach.de
- **Stadtjugendamt**
Mühlenstraße 23
55543 Bad Kreuznach
Kontakt: **Vanessa Berg**
☎ 0671 / 92 00 412
e-Mail: v.berg@die-muehle.net
- **Polizeidirektion Bad Kreuznach / Beauftragter für Jugendsachen**
Soonstraße 23
55593 Rüdesheim/Nahe
Kontakt: **Karl-Heinz Reinhard**
☎ 0671 / 92 000 202
e-Mail: PDBadKreuznach.BfJ@Polizei.rlp.de

Genuss ohne „Absturz“ -Tipps für Kids

Trinken, weil es dazu gehört? Die meisten Alkoholexzesse geschehen im Alter zwischen 16 – 20 Jahren. Durch den übermäßigen Alkoholkonsum wirst du lockerer und unkritischer. Du überschätzt dich schnell, manche werden schneller aggressiv, die Urteilsfähigkeit nimmt ab. Du tust Dinge, die du nüchtern nicht tun würdest. Manchmal kommt es durch einen übermäßigen Konsum von Alkohol auch zum Blackout. Dein Gehirn ist dann nicht mehr in der Lage, das Erlebte abzuspeichern. Ein Filmriss kann die peinliche Folge werden. Dieses Warnzeichen ist immer ein Signal dafür, dass du falsch mit Alkohol umgehst. Wie kannst du Genuss erfahren ohne dabei einen Filmriss, einen Blackout zu erleben?

- Wenn du trinkst, dann tue es maßvoll. Du kommst so auch besser an.
- Trinke nicht aus Langeweile oder weil es dir schlecht geht.
- Trinke alkoholhaltige Getränke langsam.
- Sorge dafür, dass du zuvor etwas gegessen hast, dann ist dein Körper besser geschützt.
- Trinke immer wieder alkoholfreie Getränke. Dein Körper braucht Flüssigkeit, um den Alkohol abzubauen, besonders wenn du tanzt oder sonst viel in Bewegung bist.
- Lass dich nicht zum Alkoholkonsum drängen, du spürst selber, wann du genug hast.
- Sorge schon vor deinem Ausgang dafür, wie du nach Hause kommst. Nie mit jemandem mitfahren, der alkoholisiert ist. Du hast auch als Beifahrer oder Beifahrerin eine Verantwortung.
- Mische nie Alkohol mit anderen Drogen, auch nicht mit Medikamenten.
- Alkohol baut Hemmungen ab. Vergiss auch unter Alkoholeinfluss nicht, welche Gefahren ungeschützter Sex mit sich bringt.
- Bleibe gegenüber außenstehenden Personen, Erwachsenen und Freunden kritisch, ihr Konsumverhalten ist oftmals nicht vorbildlich.
- Übernehme für dich und deine Gesundheit Eigenverantwortung.

Wenn der Alkohol oder andere Drogen eine zu große Bedeutung in deinem Leben haben, wenn du dir Sorgen um deine Gesundheit machst, dann ist es wichtig zu reagieren. Sprich mit einem Arzt, einer Ärztin oder einer Fachperson einer Suchtberatungsstelle- bzw. Präventionsstelle.

Hier in der Region kannst du dich an folgende Fachstellen Beratungsstelle wenden:

Caritasverband / Fachstelle für Suchtprävention

Bahnstraße 26

55543 Bad Kreuznach

Kontakt: **Jürgen Menche**

☎ 0671 / 838280

e-Mail: heinz-juergen.menche@caritas-kh.de

Kreisjugendamt

Salinenstraße 47

55543 Bad Kreuznach

Kontakt: **Dorothee Weiland**

☎ 0671 / 8031542

e-Mail, dorothee.weiland@kreis-badkreuznach.de

Lothar Zischke

☎ 0671 / 8031542

e-Mail, lothar.zischke@kreis-badkreuznach.de

Stadtjugendamt

Mühlenstraße 23

55543 Bad Kreuznach

Kontakt: **Vanessa Berg**

☎ 0671 / 92 00 412

e-Mail: v.berg@die-muehle.net

Polizeidirektion Bad Kreuznach / Beauftragter für Jugendsachen

Soonstraße 23

55593 Rüdesheim/Nahe

Kontakt: **Karl-Heinz Reinhard**

☎ 0671 / 92 000 202

e-Mail: PDBadKreuznach.BfJ@Polizei.rlp.de