



Tipps für Eltern

In der Bundesrepublik trinken die meisten Erwachsenen Alkohol, er ist fester 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 klare Regeln - und Grenzen.

Überdenken Sie Ihren persönlichen Umgang mit Alkohol – 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, könnten 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 komatösen, lebensbedrohlichen Vergiftungen. **Whisky, Rum und Wodka sind nix für Kinder und Jugendliche!** Weisen sie Ihre Kinder 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 der 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 Konsum 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 Schnaps. Die aromatische Süße in Mixgetränken überspielt den Alkoholgeschmack und macht diese Getränke damit schon für Kinder attraktiv.
- Übernehmen Sie **keinerlei Verantwortung für unangenehme Folgen des Alkoholkonsums** Ihres Kindes; keine Entschuldigung fürs „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. Eine Sucht entwickelt sich bei Jugendlichen deutlich schneller als bei Erwachsenen.

Manche Regeln sind nicht verhandelbar!

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



Anlass zur Sorge:

1. Trinkt Ihr Kind mit 13, 14 oder 15 Jahren Alkohol?
2. Trinkt Ihr Kind an fast jedem Wochenende Alkohol?
3. Hatte Ihr Kind bereits eine Alkoholvergiftung?

Sprechen Sie das Problem an!

Nehmen Sie sich Zeit für ein Gespräch mit Ihrem Kind in ruhiger Atmosphäre. Formulieren Sie Ihre Sorge, 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 Unterstützung andererseits.

Scheuen Sie sich nicht, - anonym und kostenlos - die vorhandenen Beratungsstellen zu nutzen. ***Suchtberatung ist zunächst immer erst einmal Erziehungsberatung.***

Auch wenn Ihr Kind in solchen Situationen protestiert: Eltern, die sich sorgen und kümmern sind eine viel größere Hilfe als solche, die alles laufen lassen...

Anlaufstellen in Winsen (Luhe):

- **Suchtberatung Landkreis Harburg – Winsen**
Schlossplatz 6
21423 Winsen
T: 04171 - 693 517
Die Suchtberatung befindet sich im Kreishaus in Winsen. Eine Terminabsprache ist notwendig.
- **Suchtberatung des Diakonischen Werks – Winsen**
Rathausstraße 7
21423 Winsen
T: 04171 – 61721
suchtberatung@diakonie-hittfeld-winsen.de

Geeignete und informative Internetseiten:

- drugcom.de
- rauch-frei.info
- bist-du-staerker-als-alkohol.de
- check-dein-spiel.de
- leben-hat-gewicht.de