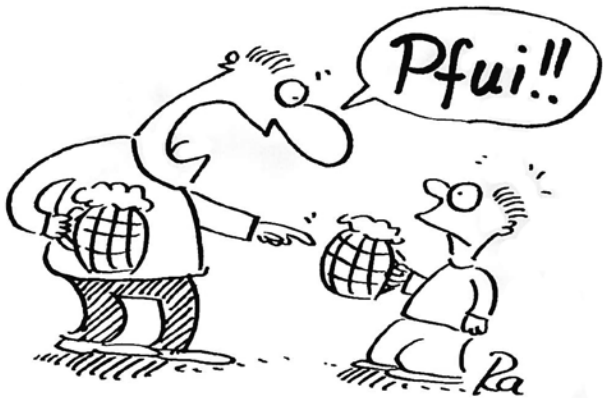


Erfahrung ohne Grenzen?

Dass Jugendliche neugierig auf Geschmack und Wirkung alkoholischer Getränke sind und auch ihre Grenzen ausprobieren, gehört zum alterstypischen Experimentierverhalten, aber:

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! Wenn der Heimweg unsicher ist und alle Stricke reißen, sollte Ihr Kind Sie anrufen können.
- Kein ungeschützter Geschlechtsverkehr: Auch beschwipst einen klaren Kopf bewahren und verantwortungsvoll mit sich und dem Freund / der Freundin umgehen.
- Mädchen werden in betrunkenem Zustand häufiger Opfer von sexueller Gewalt. Insgesamt werden Betrunkene aufgrund ihres wehrlöseren Zustandes schneller Opfer von Gewaltdelikten.
- Immer wieder kommt es zu tödlichen Badeunfällen, deshalb: Nicht betrunken im Baggersee oder im Schwimmbad baden!



Informationen zum Projekt »HaLT«

Diese Broschüre wird im Rahmen des Projektes »HaLT in Hessen« veröffentlicht. Die Strategie von »HaLT in Hessen« zielt auf die Prävention des riskanten Alkoholkonsums unter Kindern und Jugendlichen ab. »HaLT in Hessen« wendet sich mit Gesprächsangeboten durch die örtlichen Suchtberatungsstellen an Kinder und Jugendliche, die wegen übermäßigen Alkoholkonsums in ein Krankenhaus eingeliefert wurden sowie an deren Eltern. Parallel dazu werden im Rahmen von »HaLT in Hessen« kommunale Netzwerke aufgebaut, in denen verhältnispräventive Jugendschutzmaßnahmen geplant und vor Ort umgesetzt werden.

»HaLT in Hessen«

Das Hessische Sozialministerium, die teilnehmenden Landkreise, kreisfreien Städte und Kommunen sowie die gesetzlichen und die privaten Krankenversicherungen in Hessen beteiligen sich an den Kosten von »HaLT in Hessen«. Die Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) ist mit der landesweiten Projektorganisation beauftragt.



Wir bedanken uns bei der Villa Schöpflin für die Überlassung des Textes.

»HaLT-Projekt« in Ihrer Nähe:



Jugendliche und Alkohol

Tipps für Eltern



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 Alkohol – je mehr desto lustiger.

Das Elternhaus wird damit zum wichtigsten Wegweiser im Umgang mit Alkohol.



Studien belegen: Eltern haben Einfluß

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.

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 Konflikte und Belastungen offen angesprochen?

Anlass zur Sorge

War Ihr Kind schon mal betrunken?

Trinkt Ihr Kind regelmäßig Alkohol?

Hat Ihr Kind vor oder während der Schule Alkohol getrunken?

Hatte Ihr Kind bereits Ärger wegen seines Alkoholkonsums?

Hat Ihr Kind schon mal Alkohol getrunken wenn es alleine ist?

Treffen ein oder mehrere der oben genannten Merkmale zu, 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.

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! Er ist in der Phase des Austretens gefährlich und führt immer wieder zu komatösen, lebensbedrohlichen Vergiftungen. Whisky, Rum und Wodka sind nichts für Kinder und Jugendliche!

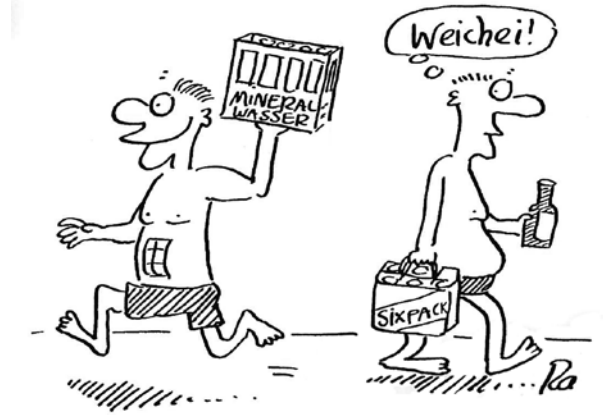
Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, auch Freunde im Blick zu haben und rechtzeitig „Stopp“ zu sagen. Kampftrinken und „Ex und Hopp“ können gefährlich sein, was von Jugendlichen oft unterschätzt wird. Bei Atemproblemen und Bewußtlosigkeit ist sofort ein Notarzt zu verständigen – lieber einmal zu früh als zu spät.

Wenn Mixgetränke konsumiert werden, sollten Jugendliche wissen, was genau drin ist und in welcher Mischung.

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.

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 / Verkauf von Spirituosen (Schnaps, Wodka, Rum usw.) und Getränken, die Spirituosen enthalten, an unter 18-Jährige.



Regeln geben HaLT

Kinder haben den Wunsch, sich auszuprobieren und Herausforderungen zu bestehen. Dazu brauchen sie mit zunehmendem Alter immer größere Gestaltungsspielräume aber auch einen Halt gebenden Rahmen und Pflichten.

- Eine lockere Haltung der Eltern fördert einen frühen Alkoholkonsum ihrer Kinder. Machen Sie deutlich: Bei Erwachsenen ist ein moderater Alkoholkonsum okay, bei Kindern nicht!
- 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.
- 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 maskiert den Alkoholgeschmack und macht diese Getränke damit schon für Kinder attraktiv.
- Setzen Sie sich auch in Ihrem Umfeld für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol ein. Sprechen Sie sich mit anderen Eltern ab.
- Legen Sie Regeln zum Umgang mit Alkohol fest und erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie Wert darauf legen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind bevor es Probleme gibt.