

Adressen / Web-Infos

Herausgeber:

Kreis Höxter - Jugendamt
Moltkestraße 12, 37671 Höxter
Telefon 05271 / 965-3717
info@kreis-hoexter.de / www.kreis-hoexter.de

Ansprechpartner im Kreis Höxter

Caritasverband für den Kreis Höxter e.V.
Beratungszentrum Brakel
Kirchplatz 2, 33034 Brakel
Telefon 05272 / 371460
www.bz-brakel.de / info@bz-brakel.de

Weiterführende Informationen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Maarweg 149-161, 50825 Köln
Telefon 0221 / 8992-0
poststelle@bzga.de (für Anfragen, Mitteilungen)
order@bzga.de (Medien und Materialien)
www.bzga.de

Tipp: „Alkohol - reden wir drüber! Ein Ratgeber für Eltern“
Best. Nr. 32101900 (kostenlos) über vorgenannte Adresse

www.gemeinsaminitiativ.de

Rechtliche Grundlagen zum Thema
„Jugend und Alkohol“ im Jugendschutzgesetz unter:
www.bundesrecht.juris.de/juschg/index.html

Informationen für Jugendliche:
www.null-alkohol-voll-power.de

Mit freundlicher Unterstützung von:



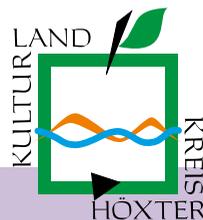
„11er Rat“



Titelbild: © yanlev - Fotolia.com

11 Ratschläge für Eltern

zum Thema
Jugendliche und Alkohol



„11er Rat“ Ratschläge für Eltern

zum Umgang von Jugendlichen mit Alkohol!

Kinder und Jugendliche sind oft neugierig auf den Genuss und die Wirkung alkoholischer Getränke. Vor allem in der Karnevalszeit bieten sich zahlreiche Gelegenheiten, um mit Alkohol in Kontakt zu kommen. Durch die Medien und das soziale Umfeld entsteht schnell der Eindruck, ohne Alkohol keinen Spaß haben zu können.

Doch wie reagieren Sie als Elternteil auf die (erste) Erfahrung des eigenen Kindes mit Alkohol?

Was Sie als Eltern tun können:

● 1. Reden Sie mit Ihren Kindern

Nehmen Sie sich Zeit für ein klärendes Gespräch, um Ihre Kinder im Vorfeld über die Wirkung von Alkohol, ganz unabhängig vom Alter, zu informieren.

● 2. Erklären Sie

Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, dass die Gewaltbereitschaft unter Alkoholeinfluss stark zunehmen kann.

● 3. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran

Behalten Sie in Gegenwart Ihrer Kinder ein maßvolles Trinkverhalten bei und vermitteln Sie somit einen verantwortungsvollen Umgang mit alkoholischen Getränken.

● 4. Geben Sie sachliche Informationen

Führen Sie Ihnen auch vor Augen, dass Alkohol sich auch auf die eigene Wahrnehmung auswirken kann, dies kann gerade im Straßenverkehr (z. B. bei der Steuerung eines Fahrzeugs) lebensgefährlich sein.

● 5. Informieren Sie

Einer Studie zufolge war bei knapp 50 % der Mädchen, die über sexuelle Übergriffe berichteten, Alkohol im Spiel. Klären Sie Ihre Kinder in diesem Zusammenhang über die enthemmende Wirkung von Alkohol auf.

● 6. Treffen Sie Vereinbarungen

Bevor Ihr Kind zu einer Feier loszieht, klären Sie ab, mit wem Ihr Kind unterwegs ist, wo es sich aufhält und organisieren Sie im Vorfeld die Hin- und Rückfahrt von der Feier, um die angemessene Uhrzeit zu regeln.

● 7. Setzen Sie Grenzen

Für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol braucht Ihr Kind klare Grenzen und verbindliche Regeln. Diese sollten Sie im Vorfeld gemeinsam festlegen.

● 8. Seien Sie konsequent

Im Falle einer Regelverletzung ist es wichtig, dass Sie konsequent bleiben und vorher besprochene Folgen auch durchgesetzt werden. Im Gegenzug ist beim Einhalten der Regeln Lob sehr wichtig.

● 9. Hören Sie zu

Interessieren Sie sich für die Meinung Ihres Kindes und die Rituale der Gleichaltrigen.

● 10. Bleiben Sie ruhig

Sollte Ihr Kind betrunken nach Hause kommen, bleiben Sie ruhig und klären Sie ab, wie es Ihrem Kind geht. Ist Ihr Kind nicht ansprechbar oder befürchten Sie, dass es eine Alkoholvergiftung hat, rufen Sie den Notarzt.

● 11. Halten Sie den Kontakt

Bleiben Sie während der Karnevalszeit immer für Ihre Kinder erreichbar. Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an das Caritas-Beratungszentrum in Brakel.