

9. Wenn Sie unsicher sind, wie Sie mit dem Alkoholkonsum Ihres Kindes umgehen sollen, tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus und rufen bei Bedarf in einer Beratungsstelle an.
10. Wenn ihr Kind betrunken nach Hause kommt, kümmern Sie sich um sein Wohlbefinden und sprechen Sie an einem der nächsten Tage in Ruhe mit Ihrem Kind darüber. Im Falle einer vermuteten Alkoholvergiftung rufen Sie unter 112 den Notarzt an.

Was Sie sonst noch machen können:

11. Achten Sie darauf, wie in Vereinen und Sportclubs, die Ihr Kind besucht, mit Alkohol umgegangen wird und sprechen Sie gegebenenfalls mit den Verantwortlichen.
12. Wenn Sie feststellen, dass ein Geschäft minderjährigen Kindern unzulässiger Weise Alkoholika verkauft hat, können Sie das verantwortliche Personal auf die einzuhaltenden Jugendschutzbestimmungen hinweisen oder sich bei wiederholten Verstößen an das Ordnungsamt wenden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter folgenden Adressen:

Eltern-Homepage der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen
www.elterninfo-alkohol.de

Webseite der Kampagne „Kenn dein Limit“
www.kenn-dein-limit.de

Internetberatung für Eltern suchtgefährdeter und abhängiger Kinder und Jugendlicher
www.elternberatung-sucht.de

Informationen für Eltern und Familie der Fachstelle für Suchtprävention Berlin
www.berlin-suchtpraevention.de

Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen
www.suchtpraevention-sachsen.de



Elterliche Regeln für den Alkoholkonsum ihrer Kinder



Elterliche Regeln für den Alkoholkonsum ihrer Kinder

Liebe Eltern,

sicher möchte keiner von Ihnen, dass ihr Kind übermäßig viel Alkohol trinkt. Doch können Sie als Eltern überhaupt darauf Einfluss nehmen?

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Sie großen Einfluss auf das Alkoholtrinkverhalten Ihres Kindes haben, auch dann noch, wenn der Einfluss der Freunde größer wird.

Dabei spielt es eine Rolle, welches Vorbild Sie Ihrem Kind gegenüber sind. Ihr Kind orientiert sich an Ihren Verhaltensweisen und lernt von Ihnen. Das gilt auch für den Umgang mit Alkohol.

Doch noch entscheidender ist, dass Sie eine klare ablehnende Haltung zum frühen Einstieg und zum übermäßigen Alkoholkonsum Ihres Kindes einnehmen; je früher, desto erfolgreicher. Ihr Kind wird dadurch erkennen, dass Sie zu seinem Wohle Einfluss auf das Trinkverhalten nehmen wollen.

Sie als Eltern können aktiv das Alkoholkonsumverhalten Ihres Kindes beeinflussen!

Es ist hilfreich, wenn Sie gut über die Wirkung von Alkohol und die gesetzlichen Bestimmungen informiert sind. So haben Sie einen Wissensvorsprung und können Ihrem Kind Orientierung und Halt geben.

Folgende Verhaltensregeln sollen Sie im Umgang mit Ihren Kindern unterstützen. Sie ergeben sich aus dem internationalen Forschungsstand sowie der Meinung vieler Eltern, Schüler*innen und Expert*innen.

1. Seien sie ein gutes Vorbild hinsichtlich Ihres eigenen Umgangs mit Alkohol.
2. Wenn Ihr Kind beginnt, sich für Alkohol zu interessieren, gehen Sie in einer für ihr Kind verständlichen Weise darauf ein. Sprechen Sie mit Ihrem Kind vor seinen ersten Konsumerfahrungen über die Gründe und Risiken des Alkoholkonsums. Bleiben Sie mit ihm im Gespräch und zeigen Sie Interesse an seinen Aktivitäten.
3. Vereinbaren Sie mit ihrem Kind Regeln zum Umgang mit Alkohol und hilfreiche Konsequenzen, wenn die Absprachen nicht eingehalten werden.

4. Treffen Sie mit Ihrem Kind bis zu seinem 16. Geburtstag eine klare Abmachung, dass seine Feiern zu Hause alkoholfrei sind. Seien Sie anwesend bzw. schnell erreichbar.
5. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Risiken von Trinkspielen und des „Vorglühens“.
6. Falls Sie das „Vorglühen“ zuhause ab 16 Jahren zulassen sollten, dann nur unter der Bedingung, dass wenig sowie nur Bier, Wein oder Sekt getrunken werden und keine Trinkspiele stattfinden.
7. Geben Sie Ihrem Kind Verhaltenstipps zur Risikovermeidung bei Alkoholkonsum auf öffentlichen Plätzen, Partys, in Diskotheken, Clubs und Bars.
8. Helfen Sie Ihrem Kind bei der Organisation eines sicheren Heimwegs von Partys. Erklären Sie ihm, dass es keinesfalls bei jemandem mitfährt, der Alkohol getrunken hat. Bieten Sie Ihrem Kind an, sich notfalls von Ihnen abholen zu lassen.