



## Anlass zur Sorge?

Trifft einer oder treffen mehrere dieser Punkte zu, dann suchen Sie unbedingt das Gespräch mit Ihrem Kind.

- Trinkt Ihr Kind auffällig oft bzw. viel Alkohol?
- Trinkt Ihr Kind vor oder während der Schule Alkohol?
- Hatte Ihr Kind wiederholt Ärger wegen seines Alkoholkonsums?
- Trinkt Ihr Kind Alkohol, wenn es alleine ist?
- Hat ihr Kind regelmäßig Kontakt mit Jugendlichen, die bereits durch ihren Alkoholkonsum auffällig geworden sind?

Wenn Sie sich wegen des Alkoholkonsums Ihres Kindes Sorgen machen bzw. noch weitere Fragen zum Thema haben, dann wenden Sie sich bitte an die Fachstelle Sucht.

Das Angebot ist kostenfrei!

HaLT - Hart am Limit ist ein Alkoholpräventionsprogramm der Villa Schöplin gGmbH. Es wurde gemeinsam mit Praktiker\*innen aus ganz Deutschland entwickelt. HaLT umfasst Angebote für Jugendliche mit riskantem Alkoholkonsum und die Arbeit in kommunalen Präventionsnetzwerken, die Verantwortungen, vorbildliches Verhalten und eine Kultur des Hinsehens fördern.

Mehr Infos unter: [www.halt.de](http://www.halt.de)

### Ihre Ansprechpartner vor Ort:

#### Fachstelle Sucht Rastatt / Baden-Baden

Wolfgang Langer / Veronika Bischof

Tel. 07222 / 405879-0

E-Mail: [wolfgang.langer@bw-lv.de](mailto:wolfgang.langer@bw-lv.de)

E-Mail: [veronika.bischof@bw-lv.de](mailto:veronika.bischof@bw-lv.de)

#### Kommunale Suchtbeauftragte - Landkreis Rastatt

Gudrun Pelzer

Tel. 07222 / 381-2114

E-Mail: [g.pelzer@landkreis-rastatt.de](mailto:g.pelzer@landkreis-rastatt.de)

#### Kommunaler Suchtbeauftragter - Stadt Baden-Baden

Tim Failing

Tel. 07221 / 93-1445

E-Mail: [suchtbeauftragter@baden-baden.de](mailto:suchtbeauftragter@baden-baden.de)

#### Weitere Kooperationspartner:



Fotos: © pixabay.com | Stand: 07.2020

# HaLT

Hart am Limit



## Jugendliche & Alkohol

Tipps für Eltern

## Tipps für Eltern

Eltern sind wichtige Vorbilder, an denen sich Jugendliche orientieren. Wenn Eltern mit Jugendlichen über den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und über negative Folgen des Alkoholkonsums sprechen, trinken diese deutlich weniger und machen weniger negative Erfahrungen mit Alkohol.

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Thema Alkohol in einer ruhigen und angenehmen Gesprächssituation (Anlass könnte ein Bericht im Fernsehen oder eine anstehende Party sein).
- Seien Sie ein Vorbild, indem Sie einen verantwortungsvollen Alkoholkonsum vorleben.
- Machen Sie sich Ihre eigene Einstellung zu Alkohol bewusst, denn: Nur Regeln, hinter denen Sie auch stehen, können Sie überzeugend vertreten.

## Regeln geben HaLT

Mit zunehmendem Alter brauchen Kinder immer größere Gestaltungsspielräume. Wichtig ist aber auch, dass die Eltern klare Regeln vorgeben – zum Schutz der Jugendlichen. Diese sollten nachvollziehbar und altersgemäß sein. Beide Elternteile sollten sich einig sein und die Regeln ruhig und konsequent vertreten.

- Bier, Sekt und Wein frühestens ab 16 Jahren.
- Spirituosen und spirituosenhaltige Mischgetränke frühestens ab 18 Jahren.

Wenn Ihr Kind laut Jugendschutzgesetz ab 16 Jahren Alkohol trinken darf, ist das Aufstellen von Trinkregeln wichtig, um den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu verdeutlichen. Trinkregeln könnten sein:

- Kein Alkohol unter der Woche
- Wechsel zwischen alkoholischen und alkoholfreien Getränken
- Festlegen der maximalen Getränkeanzahl pro Abend
- Nicht direkt aus der Flasche trinken, um den Überblick zu behalten
- Kein Wetttrinken, keine Trinkspiele
- Kein Trinken auf „Ex“

## Nicht verhandelbare Regeln:

- Kein Mofafahren / Autofahren unter Alkoholeinfluss
- Vor der Party oder dem Discobesuch muss geklärt werden, wer fährt. Ihr Kind darf sich nie einem / einer betrunkenen Fahrer\*in anvertrauen! Wenn der Heimweg unsicher ist, sollte Ihr Kind Sie anrufen können.
- Kein ungeschützter Geschlechtsverkehr  
Unter Alkoholeinfluss neigen Jugendliche zu riskantem Sexualverhalten. Mädchen werden in betrunkenem Zustand häufiger Opfer von sexueller Gewalt.
- Nicht betrunken baden / schwimmen gehen  
Immer wieder kommt es zu tödlichen Badeunfällen.

## Eltern haben Einfluss

Damit Jugendliche die Risiken kennen und abwägen können, brauchen sie sachliche Informationen.

Hierbei leisten Eltern einen wichtigen Beitrag:

- Vorsicht vor hochprozentigem Alkohol! Seine Wirkung wird leicht unterschätzt. Lebensgefährliche Alkoholvergiftungen entstehen oft durch den Konsum von Spirituosen.
- Vorsicht vor Mischgetränken mit hochprozentigem Alkohol! Die aromatische Süße verdeckt den Alkoholgeschmack.
- Für Mädchen, die sich regelmäßig bis zum Rausch betrinken, ist das Risiko um das Dreifache erhöht, Opfer von sexuellem Missbrauch zu werden.
- Alkohol kann negative Auswirkungen auf die Gehirnentwicklung haben. Das Gehirn ist etwa bis zum 20. Lebensjahr besonders anfällig für schädliche Einflüsse.
- Bei Jugendlichen entwickelt sich eine Sucht schneller als bei Erwachsenen.
- Bei Atemproblemen oder Bewusstlosigkeit ist sofort ein Notarzt zu rufen (112) – lieber einmal zu früh als zu spät!

## Eltern haben bis ins späte Jugendalter einen Einfluss auf das Trinkverhalten ihrer Kinder!

Nutzen Sie diese Chance und sprechen Sie in ruhiger Atmosphäre mit Ihrem Kind über dieses Thema.