

## // EINHALTUNG DES JUGENDSCHUTZGESETZES!

Sorgen Sie auch in Ihrem Umfeld für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol. Im Jugendschutzgesetz sind folgende Regelungen getroffen:

- Keine Abgabe/kein Verkauf von Alkohol an unter 16-Jährige.
- Keine Abgabe/kein Verkauf von Schnaps, Wodka, Rum usw. und Getränken, die Spirituosen enthalten, an unter 18-Jährige.

### SPONSOREN

#### HaLT – die Antwort auf schädlichen Alkoholkonsum.

Das Bundesmodellprojekt Hart am Limit wurde im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit von der Villa Schöpfung in Lörrach gemeinsam mit Praktikerinnen und Praktikern aus Präventionseinrichtungen in ganz Deutschland entwickelt.

Die bayernweite Umsetzung des HaLT-Projektes wird durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert und von der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen BAS Unternehmungsgesellschaft koordiniert.

#### Informationen zum Thema auch unter:

- [www.halt-in-bayern.de](http://www.halt-in-bayern.de)
- [www.bas-muenchen.de](http://www.bas-muenchen.de)
- [www.halt-projekt.de](http://www.halt-projekt.de)

## // ANLASS ZUR SORGE?

- Hatte Ihre Tochter/Ihr Sohn bereits Ärger wegen ihres/seines Alkoholkonsums?
- Trinkt Ihre Tochter/Ihr Sohn vor oder während der Schule Alkohol?
- Ist Ihre Tochter/Ihr Sohn an (fast) jedem Wochenende betrunken?
- Trinkt Ihre Tochter/Ihr Sohn Alkohol, wenn sie/er alleine ist?

Nehmen Sie sich Zeit für ein Gespräch mit Ihrem Kind in ruhiger Atmosphäre. Formulieren Sie Ihre Sorge und fragen Sie nach den Gründen. Dabei ist es nicht immer leicht, den richtigen Ton zu treffen: Eine klare Haltung und verbindliche Regeln einerseits sowie Fürsorge und bei Bedarf Unterstützung andererseits sind wichtig.

Auch wenn Kinder und Jugendliche in solchen Situationen protestieren: Eltern, die sich sorgen und kümmern, sind ihnen eine viel größere Hilfe als Eltern, die die Dinge einfach laufen lassen.

### IHR ANSPRECHPARTNER



Bayerische Akademie  
für Sucht- und  
Gesundheitsfragen

gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



Titelfoto: iStockphoto (sandiegoo) | Druck: Oktober 2016



## // TIPPS FÜR ELTERN

Das Elternhaus ist ein wichtiger  
Wegweiser im Umgang mit Alkohol

JUGENDLICHE UND ALKOHOL



HaLT in Bayern

## // ALKOHOL – VERANTWORTUNGS- VOLLE ELTERN SETZEN GRENZEN

In Deutschland trinken die meisten Erwachsenen Alkohol, er ist oft Bestandteil unserer Fest- und Tischkultur. Kinder und Jugendliche lernen einen risikoarmen, maßvollen und genussorientierten Umgang jedoch nicht von alleine. Sie experimentieren mit einem Stoff aus der Erwachsenenwelt, testen ihre Grenzen aus und gehen Risiken ein.

Eltern sollten diesen Prozess begleiten. Verbote allein sind wenig hilfreich, das gemeinsame Vereinbaren von klaren Regeln und Grenzen für den Umgang mit Alkohol ist aber unbedingt erforderlich. Nur so können Jugendliche einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol erlernen.

Überprüfen Sie Ihre eigene Haltung zum  
Thema Alkoholkonsum:

**SIE SIND VORBILD!**

## // WAS KÖNNEN ELTERN TUN? – SUCHTVORBEUGUNG IN DER FAMILIE

Für Kinder und Jugendliche gehört es zur Entwicklung, sich auszuprobieren und Herausforderungen zu bestehen. Dazu brauchen sie mit zunehmendem Alter sowohl Gestaltungsspielraum als auch eine Orientierung gebenden Rahmen, Pflichten und Grenzen.

Je älter Ihr Kind wird, umso wichtiger werden Freiräume: Diese müssen immer wieder neu verhandelt werden. Besonders dringend dann, wenn das Zusammenleben schwierig wird oder Ihr Kind sich oder Andere durch sein Verhalten gefährdet.

## // WAS SOLLTEN SIE ÜBER ALKOHOL WISSEN?

Alkohol lässt Hemmungen sinken: Häufig können Kinder und Jugendliche die Alkoholwirkungen nicht richtig kalkulieren und schätzen sich oder die Situation falsch ein. Studien belegen, dass Jugendliche mit riskantem Alkoholkonsum auch häufiger in Risikosituationen verwickelt sind. Ihr Risiko für Unfälle, Verletzungen, Schlägereien, Straftaten oder riskantes Sexualverhalten steigt.

Alkohol ist ein Zellgift, übermäßiger Konsum kann zu gesundheitlichen Schäden führen. Und zwar überall dort, wo der Alkohol beim Trinken vorbeifließt: im Mund- und Rachenraum sowie im Verdauungstrakt oder der Leber.

Für Kinder und Jugendliche besteht ein besonderes Risiko, weil sich ihr Körper und ihr Gehirn noch in der Entwicklung befinden. Auch bei einem 16-Jährigen ist das Gehirn noch nicht vollständig ausgereift. Besonders das Trinken großer Mengen zu einer Gelegenheit scheint die Risiken für Störungen in der Gehirnentwicklung zu erhöhen, dadurch können sich entscheidende Entwicklungsschritte des Kindes/Jugendlichen verzögern.

Ein früher Einstieg in den Alkoholkonsum und regelmäßiges Trinken im Kindes- und Jugendalter können zudem Risikofaktoren sein: Es gibt Hinweise, dass sich bei Kindern und Jugendlichen eine Alkoholabhängigkeit schneller entwickelt als bei Erwachsenen.

**SPRECHEN SIE MIT IHREM KIND ÜBER  
ALKOHOLKONSUM UND DIE RISIKEN.**



## // ALS ELTERN SOLLTEN SIE FOLGENDES BEACHTEN:

### IHRE KLARE HALTUNG GIBT ORIENTIERUNG

Machen Sie deutlich:

**KEIN ALKOHOL FÜR KINDER UNTER 14 JAHREN!**

Bei Erwachsenen ist ein moderater Alkoholkonsum akzeptabel, bei Kindern nicht!

### BLEIBEN SIE STARK – FREIHEITEN LASSEN UND GRENZEN SETZEN

Legen Sie mit Ihrem Kind Regeln für den Alkoholkonsum fest. Diese sollten dem Alter Ihres Kindes angemessen sein.

### MANCHE REGELN SIND NICHT VERHANDELBAR

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

### VORSICHT VOR HOCHPROZENTIGEM ALKOHOL!

- Spirituosen wie z.B. Whisky, Rum und Wodka sind nichts für Kinder und Jugendliche!
- Gerade das sogenannte Kampftrinken und »Exen« wird von den Jugendlichen oft unterschätzt.
- Im Falle einer Bewusstlosigkeit und bei Atemproblemen ist, ohne zu zögern, ein Notarzt zu verständigen.

### KEINE BESCHAFFUNG VON ALKOHOL

Unterstützen Sie nicht den Einstieg in den Alkoholkonsum Ihres Kindes durch den Kauf von alkoholischen Getränken. Dies betrifft auch die sogenannten Mixgetränke, deren aromatische Süße den Alkoholgeschmack maskiert und diese Getränke schon für Kinder attraktiv macht.