

// »RISIKO-CHECK« FÜR JUGENDLICHE MIT RISKANTEM ALKOHOLKONSUM

Der RISIKO-CHECK ist ein Gruppenangebot für alle, die im Umgang mit Alkohol an ihre Grenzen gekommen sind. Zwischen Spaß und unberechenbarem Risiko verläuft oft nur ein schmaler Grat.

WAS PASSIERT BEIM RISIKO-CHECK?

Jugendliche

- werden umfassend zum Thema Alkohol informiert,
- setzen sich gemeinsam mit Anderen mit ihrer Alkoholvergiftung bzw. ihrem riskanten Konsumverhalten auseinander,
- erleben den »Kick« einmal anders (erlebnispädagogische Aktionen wie z.B. Klettern oder Tauchen),
- diskutieren Vor- und Nachteile von Risikosituationen,
- erfahren ihre Grenzen
- und trainieren Verantwortungsübernahme für sich und andere.



Unter www.condrobs.de/angebote/halt können Sie einen Eindruck vom Risiko-Check gewinnen oder scannen Sie einfach den nebenstehenden QR-Code.

TEILNEHMER/INNEN

Max. 10 Jugendliche im Alter zwischen 13 und 17 Jahren

DAUER

Der zeitliche Rahmen (8-12 Stunden) wird individuell vereinbart.

NÄCHSTER TERMIN

Ort	
Datum – Tag 1	Datum – Tag 2
von	von
bis	bis

// ANMELDUNG UND INFORMATION

HaLT – die Antwort auf schädlichen Alkoholkonsum

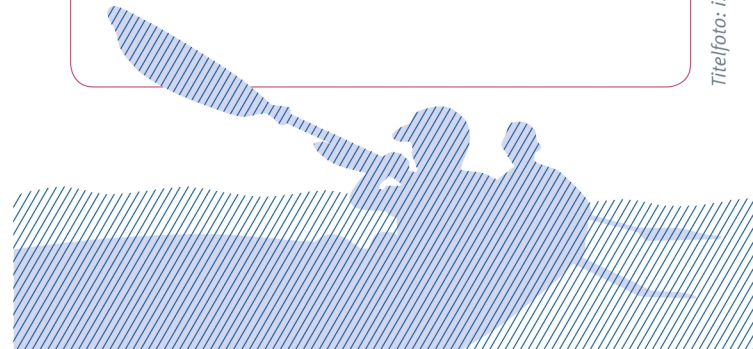
Das Bundesmodellprojekt Hart am Limit wurde im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit von der Villa Schöpfung in Lörrach gemeinsam mit Praktiker/innen aus Präventionseinrichtungen in ganz Deutschland entwickelt.

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 Unternehmersgesellschaft (haftungsbeschränkt) koordiniert.

Weitere Informationen zum HaLT-Projekt:

- www.halt-in-bayern.de
- www.bas-muenchen.de
- www.halt-projekt.de

IHR ANSPRECHPARTNER



Titelfoto: iStockphoto (technotr) / Druck: Oktober 2016



GRUPPENANGEBOT // RISIKO-CHECK

Maximaler Spaß bei maximaler
Sicherheit

RISKANTER ALKOHOLKONSUM BEI JUGENDLICHEN

 **HaLT**
in Bayern



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



// ALKOHOL – ANLASS ZUR SORGE?

Liebe Eltern, wahrscheinlich sind Sie beunruhigt, weil Ihr Kind durch seinen Alkoholkonsum Anlass zur Sorge gibt. Sie fragen sich, wie es dazu kommen konnte und was Sie als Eltern tun können, damit das Trinkverhalten Ihres Kindes nicht vielleicht irgendwann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führt oder gar in eine Sucht mündet.

Es gibt viele Gründe, die zu exzessivem Alkoholkonsum führen können. Manchmal spielt Unwissenheit eine Rolle, manchmal ist es die Stimmung in der Gruppe, die eskaliert. In einigen Fällen kennen Jugendliche auf der Suche nach Risiko und dem »Kick« ihre Grenzen nicht, manchmal scheinen Probleme übermächtig zu sein.

Wichtig ist, dass Sie mit Ihrem Kind in Ruhe darüber reden und gemeinsam versuchen zu verstehen, wie es zu solch einer Entwicklung kommen konnte.

Entscheidend ist, die Dinge jetzt nicht einfach weiterlaufen zu lassen, sondern Ihrem Kind früh Unterstützung zu geben. Deshalb haben wir das Gruppenangebot »RISIKO-CHECK« entwickelt, bei dem Ihr Kind lernt, das eigene Risikoverhalten besser einzuschätzen und über Suchtrisiken informiert wird.

Wenn Sie Fragen haben, dann rufen Sie uns einfach an. Vieles lässt sich bereits bei einem Gespräch am Telefon klären.

// ALKOHOL – WAS SIE DARÜBER WISSEN SOLLTEN!

- Alkohol ist ein Suchtmittel und kann abhängig machen. Aber Alkohol ist auch ein fester Bestandteil unserer Kultur, nur wenige Menschen bleiben ein Leben lang abstinent. Der verantwortungsbewusste und maßvolle Umgang mit Alkohol ist deshalb ein sinnvolles Erziehungsziel. Ein Ziel, an dem sich auch Eltern und Erwachsene messen lassen müssen.

Deshalb:

ÜBERPRÜFEN SIE IHRE HALTUNG ZUM THEMA ALKOHOLKONSUM – SIE SIND VORBILD!

- Für einen verantwortungsbewussten Umgang ist es wichtig, die Risiken des Alkohols zu kennen. 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.

Gerade für Jugendliche bestehen weitere Risiken, z.B. für ihr Gehirn, das in dieser Zeit sensiblen Reifungsprozessen unterliegt. Ein früher Einstieg und das Trinken großer Mengen zu einer Gelegenheit sind besonders risikoreich.

Trinken Jugendliche bereits regelmäßig, tragen sie ein höheres Suchtrisiko als Erwachsene: Es gibt Hinweise, dass sich bei Kindern und Jugendlichen eine Alkoholabhängigkeit schneller entwickeln kann als bei Erwachsenen.

Deshalb:

KEIN ALKOHOL FÜR KINDER UNTER 14 JAHREN!

Und ab 14 Jahren:

JE SPÄTER DER EINSTIEG UND JE SELTENER ALKOHOL KONSUMIERT WIRD, DESTO BESSER.

Wissenschaftliche Studien belegen: Eine sehr »lockere« Haltung von Eltern begünstigt allzu frühen und schädlichen Alkoholkonsum ihrer Kinder.

Deshalb:

SETZEN SIE GRENZEN!

Zeigen Sie Ihrem Kind Ihr Interesse, auch an dessen Freizeitverhalten! Vereinbaren Sie Regeln und sprechen Sie im Vorfeld über mögliche Konsequenzen. Berücksichtigen Sie aber auch, dass altersgemäße Freiräume wichtig sind.

// MIT IHREM KIND INS GESPRÄCH KOMMEN

- Nehmen Sie sich Zeit für ein Gespräch! Haben Sie Geduld, manchmal braucht es auch mehr als einen Anlauf.
- Auch wenn es schwierig ist: Bleiben Sie ruhig, reagieren Sie nicht panisch oder wütend.
- Vermeiden Sie Vorwürfe oder voreilige Suchtdiagnosen. Formulieren Sie stattdessen Ihre Sorgen und Ihre Haltung gegenüber Alkohol.

SPONSOREN