



ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

**Tipps und
Informationen
für Eltern zum
Thema Alkohol**

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

> Liebe Eltern,

Alkohol gehört in unserer Gesellschaft bei vielen Gelegenheiten dazu. Gerne nehmen wir bei Feiern, geselligen Runden oder zu einem guten Abendessen alkoholische Getränke zu uns. Während die meisten Menschen Alkohol so konsumieren, dass er ihnen kaum schadet, stellt der übermäßige Genuss von Alkohol ein erhebliches Risiko für die Gesundheit dar.

In Deutschland wird mehr Alkohol getrunken als in den meisten europäischen Ländern. Jugendliche trinken hierzulande im Schnitt mit 15 Jahren ihr erstes Glas Alkohol. Dass Jugendliche neugierig sind, erwachsen wirken wollen und sich damit auch für Alkohol interessieren, ist ganz normal. **Bei manchen Jugendlichen zeigt sich jedoch ein problematischer Alkoholkonsum:** Jugendliche betrinken sich in Clubs oder auf Partys. Trinken sie dort in kurzer Zeit große Mengen Alkohol, riskieren sie erhebliche gesundheitliche Schäden.

Viele Eltern machen sich darüber Sorgen.

Wir unterstützen Sie dabei, mit Ihrem Kind über das Thema Alkohol zu sprechen.



TIPPS FÜR

> Warum ist Alkohol für Kinder und Jugendliche gefährlich?

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene reagieren empfindlicher auf Alkohol, weil sich ihre Organe, vor allem das Gehirn, noch entwickeln. Deshalb kann Alkohol hier schon in kleinen

Mengen großen Schaden anrichten. **Bei Kindern und Jugendlichen ist daher jeder Alkoholkonsum ungesund.**

Kinder unter 16 Jahren sollten nie Alkohol trinken, über 16-Jährige sollten darauf weitgehend verzichten. Und je älter Kinder sind, wenn sie zum ersten Mal Alkohol trinken, desto geringer ist die Gefahr, dass sie damit später Probleme bekommen.



Welche negativen Folgen hat der frühe Alkoholkonsum?

- > Eine spätere **Abhängigkeit** wird begünstigt.
- > Das Risiko einer **Alkoholvergiftung** ist erhöht.
- > **Aggressives Verhalten** wird wahrscheinlicher, das **Unfallrisiko** steigt.



> Sie sind ein Vorbild

Was Sie tun ist wichtiger als das was Sie sagen. Für Ihr Kind sind Sie ein Vorbild – auch beim bewussten Umgang mit Alkohol.

- > Trinken Sie nicht täglich Alkohol und trinken Sie nicht zu viel. Ihr Kind sollte Sie niemals betrunken erleben.
- > Sagen Sie öfter »Nein«, wenn Ihnen Alkohol angeboten wird.
- > Trinken Sie keinen Alkohol, wenn sie »schlecht drauf« sind.
- > Bewahren Sie Alkohol Zuhause so auf, dass er für Kinder unzugänglich ist.

Geben Sie Ihrem Kind ein sicheres familiäres Umfeld, in dem es schwierige Situationen ansprechen kann.

- > Nehmen Sie Ihr Kind immer und mit jedem Thema ernst.
- > Bleiben Sie offen und mit Ihrem Kind im Gespräch – vertraut es Ihnen, teilt es auch seine Probleme mit.
- > Helfen Sie Ihrem Kind, sich in seiner Haut wohlzufühlen. Dann schafft es auch, bei Gruppendruck »Nein« zu sagen.



> Klare Regeln helfen

Stellen Sie eindeutige Regeln für den Umgang mit Alkohol auf.

- > Machen Sie deutlich: In Ihrer Familie ist Alkoholkonsum bis 16 Jahre tabu.
- > Bestehen Sie auf diesen Regeln, auch wenn Ihr Kind schon mal Alkohol probiert hat.
- > Ab 16 wird ein komplettes Verbot unrealistisch. Überlegen Sie faire Regeln wie »nie mehr als ein Glas«.
- > Erklären Sie, warum Spirituosen besonders riskant sind und warum im Straßenverkehr »Null Promille« Pflicht sind.

Nicht immer klappt es so gut mit der Vorbildrolle ...

Es ist nicht immer leicht, den eigenen Ansprüchen zu genügen. Manchmal fällt es Eltern schwer, deutlich zu machen, worum es ihnen genau geht. Lassen Sie sich nicht verunsichern.

Wichtig ist, dass Sie mit Ihrem Kind im Gespräch bleiben. Auf der Rückseite dieses Faltblatts finden Sie Informationsquellen, die Ihnen helfen, mit Kindern unterschiedlicher Altersgruppen über Alkohol zu sprechen.



> Weitere Informationen

Ausführliche Informationen für Eltern und Tipps für Gespräche mit Kindern verschiedener Altersgruppen (unter 12 Jahren, 12-15 Jahre sowie ab 16 Jahren) finden Sie hier:

- > **www.kenn-dein-limit.de.**
- > Dort können Sie auch die kostenlose Broschüre »**Alkohol – reden wir drüber!**« bestellen.



Sie können sich kostenlos an eine Suchtberatungsstelle wenden, wenn Sie sich Sorgen um Ihren Sohn oder Ihre Tochter machen. Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie hier:

www.kenn-dein-limit.de/handeln/beratungsangebote.

Auch das BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung gibt Antworten auf Ihre Fragen oder vermittelt Ihnen den Kontakt zu einer persönlichen Beratung:

**BZgA-Infotelefon
zur Suchtvorbeugung**

Mo. bis Do.: 10 bis 22 Uhr

0221 – 892031

Fr. bis So.: 10 bis 18 Uhr

(Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche ins Kölner Ortsnetz.)

Impressum:

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Alle Rechte vorbehalten.

Bilder: Eric Audras, Ljupco Smokovski, grafikplusfoto

Druck: Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Dieses Falblatt wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestell-Nr.: 32101901

Auflage: 1.60.03.21



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung