

# 11er Rat – Tipps für Eltern

## 11 Tipps (nicht nur) für die Karnevalstage:

### 1 Zögern Sie den Konsum möglich lange heraus

Im Karneval konsumieren Jugendliche oft das erste Mal alkoholhaltige Getränke. Flirten und Feiern geht aber auch ohne Alkohol. Die Forschung belegt: Je später der Einstieg, desto früher der Ausstieg.

### 2 Zeigen Sie Interesse

Alkoholkonsum bei Jugendlichen ist ein Gruppenphänomen, besonders an den „Tollen Tagen“. Interessieren Sie sich für die Feierpläne Ihres Kindes. Es ist gut zu wissen, wer die Freunde Ihrer Kinder sind, wo sie sich aufhalten und womit sie sich beschäftigen.

### 3 Treffen Sie Verabredungen

Die Freundesgruppe kann auch ein Schutz für Ihr Kind sein. Wenn Sie der Clique Ihrer Kinder nicht vertrauen, sollten Sie die Eltern der Freunde/Freundinnen kontaktieren und Regeln sowie Verabredungen treffen. Knüpfen Sie ein Elternnetzwerk.

### 4 Setzen Sie klare Grenzen

Ihr Kind braucht klare Grenzen, damit es lernen kann, mit Alkohol verantwortungsvoll umzugehen. Finden Sie für Ihre Familie passende, verbindliche Regeln.

### 5 Seien Sie konsequent und loben Sie

Besprechen Sie im Vorfeld mit Ihrem Kind, welche Folgen eine Regelverletzung hat. Wichtig ist, dass Sie konsequent bleiben und angedrohte Sanktionen auch durchsetzen. Lob beim Einhalten der Regeln ermutigt Ihr Kind.

### 6 Hören Sie zu

Versuchen Sie den „richtigen Ton“ zu treffen. Interessieren Sie sich für die Meinung Ihres Kindes und für die Rituale der Gleichaltrigengruppe. Hören Sie zu, damit Sie wirklich erfahren, was Ihr Kind denkt.

### 7 Geben Sie sachliche Informationen

Erklären Sie Ihrem Kind, dass es Situationen gibt, in denen der Konsum alkoholhaltiger Getränke unabhängig vom Alter lebensgefährlich ist, z.B. im Straßenverkehr (auch als Beifahrer, mit Mofa oder Fahrrad). Klären Sie darüber auf, dass es beim schnellen Konsum einer großen Menge Alkohol zu einer Alkoholvergiftung mit Unterkühlung, Erbrechen und Erstickungsgefahr kommen kann.

### 8 Klären Sie auf

Laut einer Studie hatte knapp 50 % der Gruppe von Mädchen, die über sexuelle Übergriffe berichteten, zuvor Alkohol konsumiert. Informieren Sie Ihre Kinder über die Risiken im Umgang mit durch Alkohol enthemmten und gewaltbereiten „Freunden und Bekannten“.

### 9 Reden Sie

Untersuchungen belegen, dass Jugendliche in betrunkenem Zustand zu aggressivem Verhalten neigen können. Ca. 1/3 jugendlicher Straftäter waren bei der Tat alkoholisiert. Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, dass auch die eigene Gewaltbereitschaft unter Alkoholeinfluss stark zunehmen kann.

### 10 Bewahren Sie Ruhe

Bleiben Sie ruhig, wenn Ihr Kind betrunken nach Hause kommt. Klären Sie, ob Ihr Kind „angeheitert“, betrunken oder kurz vor einer Alkoholvergiftung steht. Bleiben Sie bei Ihrem Kind, auch wenn es schläft und überwachen Sie regelmäßig seinen Zustand. Ist Ihr Kind nicht ansprechbar, nicht zugänglich oder sehr aggressiv – Notarzt anrufen.

### 11 Nehmen Sie Kontakt auf

Bleiben Sie in der Karnevalszeit mit Ihrem Kind im Gespräch, zeigen Sie Interesse und lassen Sie den Kontakt nicht

abreißen. Auch wenn Sie selbst unterwegs sind, sollten Sie für Ihr Kind erreichbar sein. Und zum Schluss: Holen Sie sich Rat, wenn Sie nicht weiter wissen!



Drogenhilfe Köln Projekt gGmbH

Fachstelle für Suchtprävention · Hans-Böckler-Straße 5 · 50354 Hürth · Tel (02233) 99 444-0 · Fax (02233) 70 92 63 · praevention@drogenhilfe.koeln