

## Die 11er-Rat - Hotline Drogenhilfe Köln gGmbH

11.02.10 (Weiberfastnacht)	▶	09:00 -13:00 und 14:00 - 16:00 Uhr
12.02.10 Freitag		<b>(02233) 70 92 59</b>
17.02.10 (Aschermittwoch)		<b>oder (02233) 99 444 15</b>
16.02.10 Dienstag	▶	09:00 - 13:00 und 14:00 - 16:00 Uhr
		<b>(0221) 91 27 970</b>

Weiterführende Informationen: Rechtliche Grundlagen zum Thema „Jugend und Alkohol“ im Jugendschutzgesetz unter: [www.bundesrecht.juris.de/juschg/9.html](http://www.bundesrecht.juris.de/juschg/9.html)

„Alkohol-reden wir drüber! Ein Ratgeber für Eltern“ BZgA /Best.Nr. 32101900 (kostenlos)  
Speziell für Jugendliche: [www.bist-du-staerker-als-alkohol.de](http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de) (BZgA)

Herausgeber: Drogenhilfe Köln



Fachstelle für Suchtprävention  
Hans-Böckler-Straße 5  
50 354 Hürth  
[www.sucht-bildung.de](http://www.sucht-bildung.de)  
[www.rauschbrillen.de](http://www.rauschbrillen.de)

# 11er Rat

## Tipps für Eltern

**Blau?**

Drogenhilfe Köln

Fachstelle für Suchtprävention



## Tipps für Eltern zum Umgang mit Alkohol bei Kindern und Jugendlichen in der „jecken“ Zeit

Kinder und Jugendliche sind neugierig auf den Geschmack und die Wirkung alkoholischer Getränke.

Die Clique und auch die Medien vermitteln die Botschaft: „zum richtigen Feiern gehört Alkohol dazu“.

Es entsteht der Eindruck von „je mehr Alkohol, desto lustiger“.

Gerade in den Karnevalstagen sind Jugendliche besonders gefährdet. Wenn aus Lachen Lallen und aus Schunkeln Schwanken wird, hört der Spaß im Karneval ganz schnell auf. Das x-te Kölsch, noch ein hochprozentiger Schluck und plötzlich steht die Clique nicht mehr am Rosenmontagszug, sondern am Erste-Hilfe-Zelt.

Alkohol im Karneval? Was können Eltern tun? Damit Kinder und Jugendlichen den Karneval unbeschadet überstehen, kommt Ihnen als Eltern eine sehr wichtige Rolle zu.

**Auch im Karneval gilt: Eltern, Erzieher, kurz alle Erwachsenen, sind Vorbilder.**

Kinder beobachten nicht nur im Karneval sehr genau, wie in der Familie oder im Freundeskreis gefeiert und getrunken wird. Vor einem Gespräch mit Ihren Kindern sollten sie sich unbedingt mit Partnerin oder Partner absprechen und sich auf eine gemeinsame Haltung einigen. Nehmen Sie sich Zeit für ein Gespräch.

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

1

### Zögern Sie den Konsum möglichst lange raus

Im Karneval konsumieren Jugendliche oft das erste Mal alkoholhaltige Getränke.

Flirten und Feiern gehen 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 was sie machen.

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 androhte 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

In einer Studie mit jungen Mädchen hatten knapp 50 % der Gruppe, die über sexuelle Übergriffe berichtete, zuvor Alkohol konsumiert. **Informieren Sie** Ihre Kinder über die Gefahren und Folgen ungeschützten Geschlechtsverkehrs.

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 sie 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 (s. Kontakt), wenn Sie nicht weiter wissen!