



TIPPS FÜR ELTERN



TIPPS FÜR ELTERN

Zeigen Sie Interesse

Alkoholkonsum bei Jugendlichen ist ein Gruppenphänomen. Interessieren Sie sich für die Freizeit Ihrer Kinder. Es ist gut zu wissen, wer die Freunde Ihrer Kinder sind, wo sie sich aufhalten und womit sie sich beschäftigen.

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.

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.

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.

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.

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.

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 diese Gefahren und die Folgen ungeschützten Geschlechtsverkehrs.

Reden Sie

Untersuchungen belegen, dass Jugendliche in betrunkenem Zustand zu aggressivem Verhalten neigen können.

Ca. 1/3 jugendlicher Straftäter war bei der Tat alkoholisiert. Weisen Sie darauf hin, dass auch die eigene Gewaltbereitschaft unter Alkoholeinfluss stark zunehmen kann.

Und zum Schluss

Holen Sie sich Rat, wenn Sie nicht weiter wissen!

Telefon 0171 48 32 825

HaLT Cologne, Drogenhilfe Köln



Norbert Beuchel-Wagner

Projektleiter

Diplom-Sozialpädagoge
M.Sc. Suchttherapeut (VDR)

Telefon 02233 / 99 444 – 0
mobil 0171 48 32 825



Sandra Bülow

Diplom-Sozialarbeiterin
mobil 0171 48 32 825

In den letzten Jahren
hat der frühe und riskante
Alkoholkonsum unter
Kindern und Jugendlichen
stark zugenommen.



HaLTCologne
Jugendliche und Alkohol

HaLTCologne ist
eine Hilfe für Jugendliche
mit schädlichem Alkoholkonsum
und Unterstützung für Eltern.

Das Präventionsprogramm ist ein
Kooperationsprojekt der Drogenhilfe Köln,
des Kinderkrankenhauses Amsterdamer Straße
und der Stadt Köln, der AOK Rheinland/Hamburg,
der Barmer-GEK, den Vereinigten IKK
und den BKK NRW.

