



Diana Boitz

Projektleitung

Sozialarbeiterin B.A.
MOVE-Trainerin

Tel. (02233) 99 444 - 23
mobil 0171 48 32 825
d.boitz@praevention.
drogenhilfe-koeln.de

Anfahrt

Drogenhilfe Köln
Projekt gGmbH
Fachstelle für Suchtprävention
Hans-Böckler-Straße 5
50354 Hürth
(mit der KVB-Linie 18
bis Hürth-Hermülheim)



HaLT Cologne

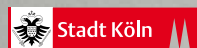
ist eine Hilfe für Jugendliche mit
schädlichem Alkoholkonsum und
Unterstützung für Eltern



Krankenhaus Porz am Rhein
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität zu Köln



Kliniken der Stadt Köln gGmbH
Kinderkrankenhaus Amsterdamer Straße



**UNIKLINIK
KÖLN**

**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.

Seien Sie konsequent und loben Sie

Finden Sie für Ihre Familie passende, verbindliche Regeln. Besprechen Sie im Vorfeld mit Ihrem Kind, welche Folgen eine Regelverletzung hat. Wichtig ist, dass Sie konsequent bleiben und angeordnete Sanktionen auch durchsetzen. Ihr Kind braucht klare Grenzen, damit es lernen kann, mit Alkohol verantwortungsvoll umzugehen. Lob beim Einhalten der Regeln ermutigt Ihr Kind.

Geben Sie sachliche Informationen

Die meisten Jugendlichen besitzen kaum Informationen über Alkohol. Fragen Sie bei einem unverfänglichen Gespräch, zum Beispiel beim Essen, nach was Ihr Kind über Wirkung und Folgen von Alkohol weiß und ergänzen Sie notfalls. Klären Sie darüber auf, dass es beim schnellen Konsum einer großen Menge Alkohol zu einer Alkoholvergiftung mit Unterkühlung, Erbrechen und Erstickungsgefahr kommen kann.

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.

Klären Sie auf

In einer Studie mit jungen Mädchen hatten knapp 50% der Gruppe, die über sexuelle Übergriffe berichtete, zuvor Alkohol konsumiert.

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

Informieren Sie Ihre Kinder über diese Gefahren und die Folgen ungeschützten Geschlechtsverkehrs.

Sie sind Vorbild

Leben Sie selbst einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol vor. Fragen Sie sich, welchen Stellenwert Alkohol in Ihrem Leben hat. Erlebt Ihr Kind, dass Sie auch mal „Nein“ zu Alkohol sagen? Die Wirksamkeit der Vorbildfunktion von Eltern ist vielfach nachgewiesen.

Und zum Schluss

Holen Sie sich Rat, wenn Sie nicht weiter wissen!

Telefon 0171 48 32 825

HaLT Cologne, Drogenhilfe Köln

