

ALKOHOL 10 TIPPS FÜR ELTERN

Eltern können ihre
Kinder unterstützen,
einen vernünftigen
Umgang mit Alkohol
zu finden.

Institut Suchtprävention
A 4020 Linz Hirschgasse 44
info@praevention.at
T +43 (0)732/77 89 36
www.praevention.at

Öffnungszeiten:
Mo-Do: 8.30-12.00 Uhr und 13.00-16.00 Uhr
Fr: 8.30-12.00 Uhr



Liebe Eltern, Sie können viel dazu beitragen, dass Ihr Kind einen vernünftigen Umgang mit Alkohol findet. Die vorliegenden 10 Tipps unterstützen Sie dabei.

Was sagt die Wissenschaft?

Je früher Kinder und Jugendliche mit regelmäßigem Alkoholkonsum beginnen, desto häufiger mündet dies in einem problematischen Konsum mit häufigen Trinktagen und einer Steigerung der Trinkmenge.

Alkoholkonsum von Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren gilt als bedenklich und unter 14 Jahren als sehr problematisch.

Durch ein frühes Einstiegsalter steigt die Wahrscheinlichkeit für Verletzungen, Verkehrsunfälle, für das Mitfahren bei alkoholisierten Lenkern und Verwicklungen in gewalttätige Auseinandersetzungen.

Besonders wirksam sind Regeln immer dann, wenn von den Kindern und Jugendlichen gleichzeitig elterliche Fürsorge, Unterstützung und Liebe erfahren wird.

1 | Es gibt viele Anlässe über Alkohol zu reden. Nutzen Sie diese.

- Besonders vor den ersten Erfahrungen mit Alkohol
- Wenn Ihr Kind nachfragt
- Anlässlich von Szenen im Fernsehen und Berichten in verschiedenen Medien
- Anlässlich von Erfahrungen / Beobachtungen im Familien- und Bekanntenkreis

2 | Damit das Gespräch gelingt: Interessieren Sie sich für die Sichtweise Ihres Kindes.

- Was denkt Ihr Kind selbst über das Thema Alkohol oder das Thema Fortgehen?
- Welche Erfahrungen und Beobachtungen hat Ihr Kind bereits selbst gemacht?
- Welchen Stellenwert hat Alkohol im Freundeskreis Ihres Kindes?

3 | Grundsätzlich: Interessieren Sie sich dafür, wie es Ihrem Kind geht.

- Was beschäftigt Ihr Kind gerade?
- Welche Interessen hat es? Was ist ihm gerade wichtig?
- Gibt es Lebensumstände, die Ihr Kind belasten?
- Überlegen Sie gemeinsam, welche Art von Unterstützung gegebenenfalls hilfreich sein könnte.

4 | Ihr Kind orientiert sich an Ihnen. Seien Sie Vorbild.

- Konsumieren Sie Alkohol verantwortungsvoll.
- Denken Sie über Ihren eigenen Umgang mit Alkohol nach: Bei welchen Gelegenheiten, wie häufig und in welcher Menge trinken Sie Alkohol?
- Falls Sie selbst oder ein Familienmitglied Schwierigkeiten im Umgang mit Alkohol haben: Holen Sie sich Hilfe (Arzt, Beratungsstellen etc.).

5 | Vermitteln Sie eine klare Haltung und vereinbaren Sie Regeln.

- Kein Alkohol im Straßenverkehr, in der Schule und beim Sport
- Orientieren Sie sich am Jugendschutzgesetz.
- Achtung: Eltern tragen die Verantwortung auch für fremde Jugendliche unter 16 Jahren, die bei ihnen zu Hause Alkohol konsumieren.
- Besprechen Sie Vorsichtsmaßnahmen (siehe Tipp 8) im Umgang mit Alkohol.
- Animieren Sie Ihr Kind nicht zum Trinken.

6 | Reden Sie über Wirkung und Risiken von Alkohol.

- Je nach Menge: anregend, enthemmend bis narkotisierend
- Nachlassen der Konzentration, Verlangsamung der Reaktion
- Unfälle, Gewalt, ungewollte Sexualkontakte
- Bei häufigem, intensivem Trinken: Gefahr von Organschädigungen und Suchtentwicklung
- Vorsicht: Spirituosen und Mixgetränke wirken anders als Bier und Wein! Sie sind für die meisten Alkoholvergiftungen verantwortlich.
- Alkohol in der Schwangerschaft kann sich schädlich auf das ungeborene Kind auswirken.
- 350.000 Menschen in Österreich sind alkoholabhängig.
- 770.000 Menschen konsumieren Alkohol in einem gesundheitsschädigenden Ausmaß.

7 | Achten Sie darauf, wie im Umfeld Ihres Kindes mit Alkohol umgegangen wird.

- Wie wird in Vereinen, auf Dorffesten, in Lokalen, bei Partys mit Alkohol umgegangen?
- Werden Sie selbst aktiv, wenn Sie Verstöße gegen das Jugendschutzgesetz bemerken.

8 | Besprechen Sie Vorsichtsmaßnahmen im Umgang mit Alkohol.

- Keinen Alkohol auf leeren Magen trinken
- Zwischendurch Wasser trinken
- Vorsicht bei Spirituosen / Mixgetränken: unvorhersehbare Wirkung!
- Niemals alkoholisiert Rad, Moped oder Auto fahren!
- Nicht bei alkoholisierten Lenkern mitfahren!
- Beim Fortgehen das Getränk nicht unbeaufsichtigt lassen (K.O.-Tropfen!).
- Im Voraus für eine sichere Heimfahrt sorgen (z. B. abholen, ausreichend Geld fürs Taxi).
- Stark alkoholisierte Freunde nie alleine lassen!



„Wir können unsere Kinder nicht erziehen, sie machen uns eh' alles nach.“
Karl Valentin

- Alkoholisierte Freunde daran hindern, ein Fahrzeug in Betrieb zu nehmen!
- Erste Hilfe: stabile Seitenlage, um Erstickungsgefahr durch Erbrochenes zu verhindern
- Bei Unsicherheit oder Überforderung: Eltern, andere Erwachsene oder die Rettung rufen!

9 | Im Falle des Falles – wenn Ihr Kind zu viel getrunken hat

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sicher nach Hause kommt.
- Leisten Sie – wenn notwendig – Hilfe.
- Ein Gespräch sollte auf jeden Fall stattfinden: Reden Sie mit ihrem Kind, wenn es wieder nüchtern ist. Halten Sie sich mit Vorwürfen zurück und lassen Sie Ihr Kind ausreichend zu Wort kommen. Besprechen Sie die gesamte Situation und nicht nur den Alkoholkonsum an sich: Wie ist es dazu gekommen? Wie geht es dir? (Liebeskummer? Probleme in der Schule? Gruppendruck?)

10 | Wenn Ihr Kind häufig viel Alkohol trinkt

- Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Gründe dafür herauszufinden.
- Treffen Sie Vereinbarungen (Alkoholkonsum nur an einem Wochenendtag, Trinkmenge, ...), um den Alkoholkonsum zu senken.
- Sie müssen Ihre Sorge nicht alleine tragen: Holen Sie sich Unterstützung.

Weitere Infos zum Thema:

www.praevention.at/10tipps | www.jugendschutz-ooe.at

FÜR DEN NOTFALL:

ElternTelefon: 142 | Rettung: 144