



## **WIE MAN MIT SEINEN KINDERN ÜBER DAS THEMA ALKOHOL SPRICHT**

Ein Handbuch für Eltern





## **FAMILY TALK ABOUT DRINKING**

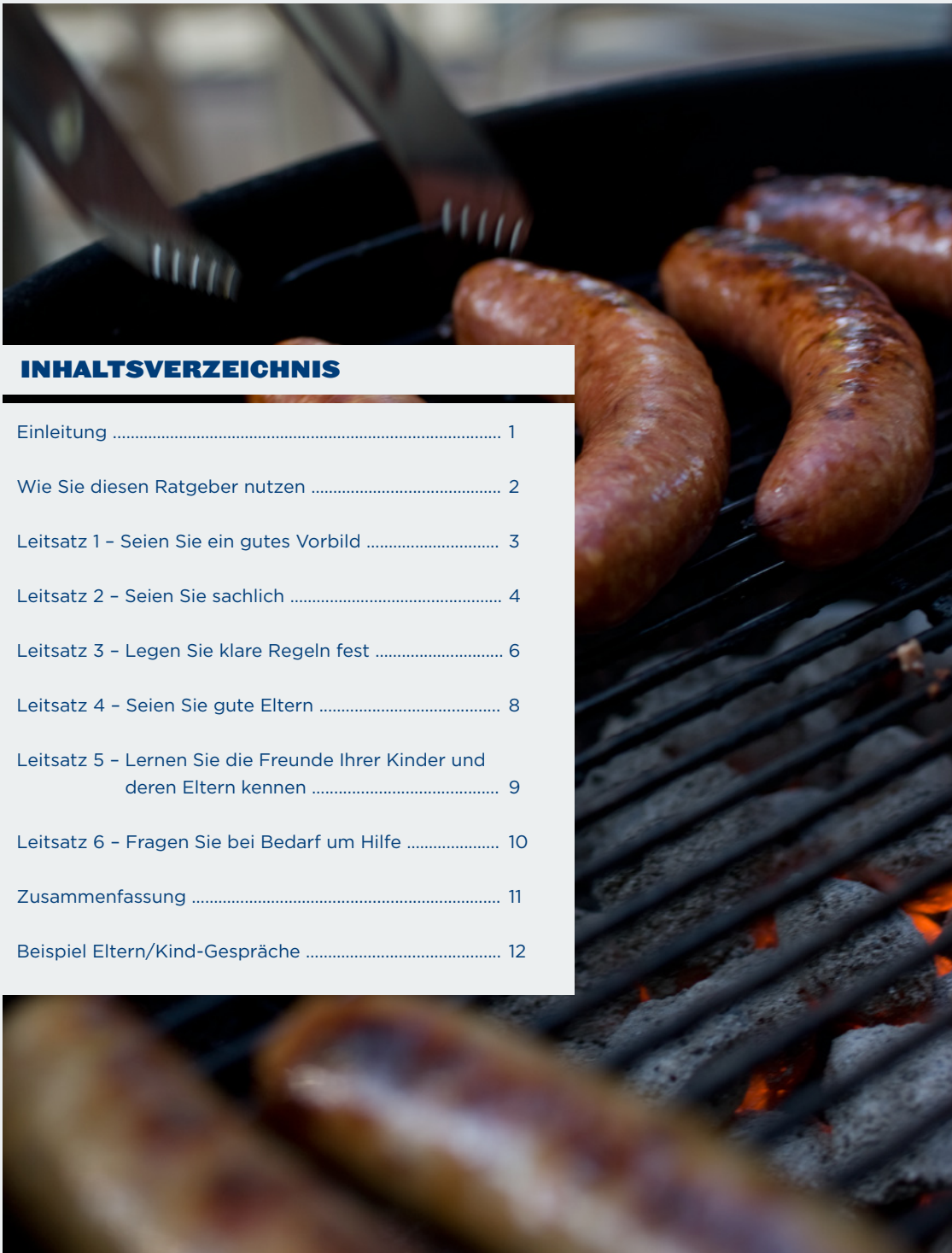
**Family Talk** wurde 1990 durch ein Expertenteam aus den Bereichen Erziehung, Familientherapie und Suchtberatung - ergänzt durch die Unterhaltungen zwischen Eltern und ihren Kindern - entwickelt. Im Hinblick auf Alkoholkonsum haben Eltern den größten Einfluss auf die Entscheidungen ihrer Kinder. So ist **Family Talk** dafür entwickelt, den offenen und ehrlichen Dialog zwischen Eltern und Kindern zu diesem wichtigen Thema zu fördern, um Alkoholkonsum von Minderjährigen zu verhindern.

Den Alkoholkonsum Minderjähriger in den Griff zu bekommen, erfordert ein starkes Team: Eltern, Lehrer, gesellschaftliche Gruppen, Unternehmen, Polizeibehörden, Mitglieder der Alkoholindustrie u.v.m. müssen gemeinsam agieren. Als Brauereiunternehmen nehmen wir unsere Rolle sehr ernst, nicht nur weil der Konsum Minderjähriger ein schlechtes Licht auf unser Unternehmen wirft, sondern auch weil viele unserer Angestellten selbst Eltern sind. Und so wie alle Eltern möchten auch wir unseren Kindern helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen: Gruppenzwang zu widerstehen, das Gesetz zu beachten und Alkoholkonsum von Minderjährigen zu verhindern.



**Den Alkoholkonsum Minderjähriger in den Griff zu bekommen, erfordert ein starkes Team: Eltern, Lehrer, gesellschaftliche Gruppen, Unternehmen, Polizeibehörden, Mitglieder der Alkoholindustrie u.v.m. müssen gemeinsam agieren.**





## **INHALTSVERZEICHNIS**

Einleitung .....	1
Wie Sie diesen Ratgeber nutzen .....	2
Leitsatz 1 - Seien Sie ein gutes Vorbild .....	3
Leitsatz 2 - Seien Sie sachlich .....	4
Leitsatz 3 - Legen Sie klare Regeln fest .....	6
Leitsatz 4 - Seien Sie gute Eltern .....	8
Leitsatz 5 - Lernen Sie die Freunde Ihrer Kinder und deren Eltern kennen .....	9
Leitsatz 6 - Fragen Sie bei Bedarf um Hilfe .....	10
Zusammenfassung .....	11
Beispiel Eltern/Kind-Gespräche .....	12







## **EINLEITUNG**

Eltern zu sein macht große Freude und bringt gleichzeitig eine große Verantwortung mit sich. Man bekommt viel zurück. Es ist eine erfüllende Aufgabe und gelegentlich auch eine frustrierende. Jeder Tag als Elternteil ist wichtig und scheint neue Möglichkeiten und Herausforderungen mit sich zu bringen.

Vielleicht mehr als alles andere sind die Elternjahre eine Zeit des Teilens und des Vorbereitens – eine Zeit, ein Kind auf seine Selbständigkeit vorzubereiten. Dies erfolgt natürlich in mehreren Schritten. Erfolgreiche Kindererziehung heißt letztendlich auch loslassen nachdem man den Kindern beigebracht hat, eigene, unabhängige und gute Entscheidungen zu treffen.

Während dieser Jahre gibt es für Kinder viel zu lernen. Von grundlegendem Wissen über die Welt, in der sie leben, bis hin zum Unterschied zwischen richtig und falsch. Schulen spielen ebenso wie Kirchen und andere Orte des Glaubens eine große Rolle. Freunde und Verwandte, alt und wie jung, sind äußerst wichtig. Die Eltern jedoch haben auf ihre Kinder den größten Einfluss.



## EINIGE THEMEN SIND HEIKEL

Bei einigen Themen fällt es Eltern schwer, mit ihren Kindern darüber zu sprechen. **„Family Talk About Drinking“** möchte Eltern dabei helfen, ihren Kindern beizubringen, vernünftige Entscheidungen zum Thema Alkoholkonsum zu treffen. Dies bedeutet keinen Alkohol zu trinken, so lange sie noch minderjährig sind und später, wenn sie sich entscheiden zu trinken, dies verantwortungsvoll zu tun.

Das **„Family Talk“** Programm fördert die offene und unkomplizierte Kommunikation zwischen Eltern und Kindern zum Thema Trinken. Diese beinhaltet nicht nur Diskussionen mit Kindern. Es ist ebenso wichtig, selbst ein gutes Vorbild zu sein und Interesse am Leben Ihres Kindes zu zeigen. Es bedeutet darüber hinaus ein Kind zu loben, um sein Selbstbewusstsein aufzubauen oder Aktivitäten gemeinsam als Familie zu unternehmen.

Es gibt viele andere Quellen, von denen Sie sich Rat holen können: wie z.B. Ihre eigenen Eltern, gute Freunde und zuverlässige Fachleute, einschließlich des Hausarztes, einem Mitglied der Kirche oder einem Vertrauenslehrer. Sprechen Sie gerne mit ihnen ebenfalls über das Thema „Trinken“ und auch über andere Aspekte der Kindererziehung.

## NEHMEN SIE DEM THEMA ALKOHOL DIE EMOTIONALITÄT

Der Konsum alkoholischer Getränke sollte aus einem angemessenen Blickwinkel heraus betrachtet werden. Die Mehrheit der Menschen, die Alkohol konsumieren, tut dies genussvoll und verantwortungsvoll. Dennoch kann das Trinken von Alkohol ein emotionales Thema sein, und diese Emotionalität kann kontraproduktiv wirken.

Für diejenigen, die Alkohol verantwortungsvoll konsumieren, ist dies ein normaler Teil des Lebens, ein simples Genussmittel, das ein gutes Essen oder eine Unterhaltung ergänzt.

Menschen, die Alkohol verantwortungsvoll konsumieren, stammen häufig aus Familien, in denen das Thema Alkohol sachlich und nicht emotional behandelt oder gar stigmatisiert wird und wo Alkoholkonsum einen angemessenen Platz hat. Auf den folgenden Seiten finden Sie Vorschläge, wie Sie diesen wichtigen Dialog mit Ihren Kindern beginnen können.

## GENERELLE INFORMATIONEN ÜBER DIESEN RATGEBER

**„Family Talk“** ist für Eltern mit Kindern jeder Altersstufe. Idealerweise sollten Sie mit Ihren Kindern anfangen zu reden, wenn sie jung sind. Die beste Zeit ist im Alter zwischen 9 und 11, aber es ist nie zu spät oder zu früh mit Gesprächen zu diesem Thema zu starten.

Die Vorschläge in diesem Handbuch richten sich durchweg an Kinder aus verschiedenen Altersklassen. Die meisten Abschnitte beinhalten Gedanken zu „Wie und wann man über das Thema Alkohol sprechen sollte“.

Wir ermutigen Sie **„Family Talk“** zu lesen und damit zu beginnen, Vorschläge in die Praxis umzusetzen, wenn diese auf Ihre Kinder zutreffen. Sie möchten vielleicht auch später wieder darauf zurückkommen, wenn Ihre Kinder älter sind.

## WAS VOR IHNEN LIEGT.....

### Sechs Leitsätze

Auf den folgenden Seiten finden Sie sechs Leitsätze für die Unterhaltung mit Ihren Kindern zum Thema Alkohol sowie eine Liste mit Strategien für Eltern.

- Seien Sie ein gutes Vorbild
- Seien Sie sachlich
- Legen Sie klare Regeln fest
- Seien Sie gute Eltern
- Lernen Sie die Freunde Ihrer Kinder und deren Eltern kennen
- Fragen Sie bei Bedarf um Rat

### Beispielgespräche

Einige Beispielgespräche finden Sie auf Seite 12. Diese sind als Leitfaden gedacht und nicht unbedingt zur wortwörtlichen Umsetzung, denn alle Eltern und jedes Kind sind verschieden. Aber sie können Ihnen dennoch helfen, Ihre eigenen Gespräche zu führen.



## SEIEN SIE EIN GUTES VORBILD

Ein gutes Vorbild zu sein ist vielleicht das Wichtigste, was Eltern für ihre Kinder von klein an tun können.

Kinder sind sehr aufmerksame Beobachter. Sie wissen deutlich mehr über Sie, als Sie vermuten. Ihr Verhalten und Ihre Einstellung zum Thema Alkohol werden ihnen also direkt übermittelt. Taten zählen mehr als Worte und das, was Sie selbst vorleben, hat großen Einfluss auf Ihre Kinder.

Falls Sie Alkohol zu Hause trinken, dann machen Sie es auf natürliche, entspannte Art, wie die meisten Erwachsenen. Übertreiben Sie es nicht, sondern trinken Sie Alkohol in Maßen.

Die Mehrheit der Alkoholkonsumenten trinkt verantwortungsvoll, um beispielsweise ein gemeinsames Essen aufzuwerten, einen schönen Abend mit Freunden zu verbringen oder besondere Anlässe zu feiern. Sie prahlen nicht damit, dass sie trinken oder spielen ihre eigene Trunkenheit herunter. Außerdem fahren sie nicht betrunken Auto oder tolerieren dieses Verhalten bei anderen. Beginnen Sie bei sich selbst und machen Sie Trunkenheit am Steuer zu einem gesellschaftlich inakzeptablen Verhalten.

In Familien, in denen Eltern oder andere Erwachsene keinen Alkohol konsumieren, müssen die Kinder trotzdem über Alkohol aufgeklärt werden. Eltern sollten sich mit ihren Kindern schon in jungen Jahren in einer ruhigen, nicht emotionalen Art und Weise unterhalten und erklären, warum sie sich entschieden haben, keinen Alkohol zu trinken. Diese Kinder werden dann, wenn sie volljährig sind, besser in der Lage sein, verantwortungsvolle Entscheidungen zum Thema Alkoholkonsum zu treffen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Vorbildfunktion der Eltern gegenüber ihren Kindern vor allem während der kritischen Teenagerzeit sehr einflussreich ist. Unabhängige Untersuchungen haben gezeigt, dass eine überwältigende Mehrheit der Teenager sagt, dass ihre Eltern den größten Einfluss auf ihre Entscheidungen bezüglich des Alkoholkonsums haben. Indem sie ein gutes Vorbild sind und schon in jungen Jahren den Dialog zum Thema Alkohol beginnen, können Eltern eine Schlüsselrolle spielen, ihren Kindern dabei zu helfen gute Entscheidungen zu treffen.





## **ALKOHOLMISSBRAUCH IST NIEMALS EIN GUTES VORBILD**

Alkohol ist kein Mittel, um schwierige Situationen zu meistern: Dazu gehört der Versuch, damit Depressionen, Einsamkeit oder Langeweile zu lindern, der Realität zu entfliehen oder Alkohol als „Medizin“ zu missbrauchen, um durch einen schlechten Tag zu kommen.

Eltern, die kein gutes Vorbild durch verantwortungsvollen Alkoholkonsum sind und Alkohol missbrauchen, sind besonders gefordert, ihren Konsum einzuschränken oder Hilfe zu suchen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder aus Familien, in denen Alkoholabhängigkeit eine Rolle spielt, einem höheren Risiko ausgesetzt sind, selbst Alkoholiker zu werden.

Wenn Sie verantwortungsvoll mit Alkohol umgehen, werden Ihre Kinder wiederum verantwortungsvolle Einstellungen und Verhaltensweisen einfacher von Ihnen übernehmen und lernen. Sie werden verstehen, dass alkoholische Getränke dazu bestimmt sind, genossen und nicht missbraucht zu werden. Ihr Vorbild allein ist jedoch nicht genug. Ihre Kinder brauchen Sie außerdem, um mit Ihnen über dieses Thema zu sprechen.

### **SEIEN SIE SACHLICH**

Junge Menschen können grundsätzlich leichter richtige Entscheidungen treffen, wenn sie die Fakten kennen. Dies gilt auch für das Thema Alkohol. Der Versuch, sie zu verängstigen oder Alkohol zu verteufeln, könnte nach hinten losgehen. Dies liegt zum Teil daran, dass Kinder viele Informationsquellen haben und Übertreibungen oder „Horror-Beispiele“ der Glaubwürdigkeit der Eltern schaden können.

Diskutiert man das Thema Alkohol mit Kindern, so ist es immer am besten, unmittelbare Konsequenzen oder Auswirkungen zu betonen, da junge Menschen dazu neigen, sich für unverwundbar zu halten.

***Junge Menschen sind besser in der Lage, richtige Entscheidungen zu treffen, wenn sie die Fakten kennen.***

## **AUSWIRKUNGEN VON ALKOHOLKONSUM**

Alkoholische Getränke sind Kulturgüter, die Menschen seit tausenden Jahren genießen. Aber sie können auch missbraucht werden.

Aus medizinischer Sicht ist Alkohol ein Betäubungsmittel, welches bei Überdosierung zu einer Vergiftung des menschlichen Körpers sowie zu Kontrollverlust führt, der mit einer Einschränkung der Koordination, von Reflexen und des Urteilsvermögens einhergeht. Die Risiken von missbräuchlichem Alkoholkonsum sind bekannt. Eine der größten ist Trunkenheit am Steuer und deren Konsequenzen.

Viele Faktoren wie z.B. die Größe, das Gewicht und ob eine Person Nahrung zu sich genommen hat, beeinflussen die Art wie Alkohol im Körper umgewandelt wird. Es ist ein Mythos, dass schwarzer Kaffee, eine kalte Dusche oder irgendetwas anderes eine betrunkene Person ausnüchtern kann. Der Alkohol muss immer im Körper abgebaut werden, und das dauert einige Stunden. Nur die Zeit bringt die Nüchternheit zurück.





## **GRÜNDE, WARUM JUNGE MENSCHEN NICHT TRINKEN SOLLTEN**

Bei manchen kulturellen Anlässen trinken junge Menschen zum Essen oder bei religiösen Veranstaltungen Alkohol. Der Konsum alkoholischer Getränke wie Bier, Wein und Sekt durch junge Menschen unter 16 Jahren ist jedoch in Gaststätten, Verkaufsstellen sowie in der Öffentlichkeit gesetzeswidrig. Getränke und Lebensmittel, die Branntwein enthalten, dürfen unter 18-Jährige weder konsumieren, noch dürfen diese an sie abgegeben werden.

Experten zufolge fehlen Kindern und Jugendlichen das Urteilsvermögen, die Erfahrung und die Koordination, um alkoholische Getränke zu konsumieren. Aufgrund ihrer geringen körperlichen Größe kann bereits eine geringe Menge eines alkoholischen Getränks berauschend wirken. Je jünger der Mensch ist, umso schwerer fällt es dem Körper, Alkohol zu verkraften. Das liegt unter anderem daran, dass bei Kindern der Entwicklungs- und Wachstumsprozess zahlreicher Organe noch nicht abgeschlossen ist. Und selbst bei Jugendlichen, die bereits körperlich ausgewachsen aussehen, entwickelt sich der Körper immer noch weiter.

## **WIE UND WANN SIE MIT IHREN KINDERN REDEN SOLLTEN**

- **Wenn Sie mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter darüber sprechen, warum er oder sie nicht trinken sollte, sollten Sie dies nüchtern und sachlich zu tun.**
- **Den Kindern zu sagen, dass sie mit Alkohol nicht umgehen könnten, führt oft nur zu Rebellion statt zu Akzeptanz.**
- **Fangen Sie so früh wie möglich an, über das Thema Alkohol zu sprechen. Wenn Ihnen Ihr sechsjähriger Sohn eine Frage dazu stellt, sollten Sie darauf vorbereitet sein, einfach und sachlich zu antworten, um die Basis für einen weiteren Dialog in der Zukunft zu legen.**
- **Das Alter zwischen 9 und 11 ist ideal um über das Thema Alkohol zu sprechen. Ein Kind ist vermutlich am empfänglichsten für Diskussionen, wenn es eine Frage stellt. Falls nicht, sollten Sie das Gesprächsthema bei solchen Gelegenheiten ansprechen, aus denen sich auf natürliche Weise längere Diskussionen entwickeln können. Gute Anlässe zur Eröffnung eines Gesprächs können beispielsweise eine Geschichte in der Zeitung oder im Fernsehen, ein familiärer Anlass, bei dem Erwachsene Alkohol konsumieren, oder eine Diskussion in der Schule, sein.**
- **Während heutzutage viele Schulen das Thema Alkoholaufklärung in den Stundenplan aufnehmen, hat trotzdem niemand größere Autorität oder Verantwortung für Kinder als die eigenen Eltern. Und am wichtigsten: Niemand hat mehr Einfluss auf den Umgang mit Alkohol als die Eltern.**

## **DIE TEENAGER JAHRE**

Wenn es Ihnen zu früh erscheint, im Alter zwischen 9 und 11 mit Ihren Kindern zu sprechen, so mag es Ihnen helfen, dass Eltern sagen, es sei deutlich schwieriger, im Teenageralter mit Diskussionen zu dem Thema zu beginnen. Allerdings ist es für Eltern nie zu spät, eine Unterhaltung zu beginnen. Und unabhängig vom Alter des Kindes ist es immer wichtig, dass Eltern ihrem Kind zuhören. Wenn Ihr Kind das Gespräch mit Ihnen sucht, nehmen Sie sich Zeit.

Eltern sollten unbedingt mit ihren Kindern über das Thema Trunkenheit am Steuer sprechen, wenn die Teenager in das Alter kommen, indem sie den Führerschein erlangen können.

Informieren Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter darüber, welche Strafen auf Fahren unter Alkoholeinfluss stehen. Seit dem 1. August 2007 gilt auf deutschen Straßen für Fahranfänger in der Probezeit (24 Monate) sowie für alle Fahrer unter 21 Jahren die Einhaltung von 0,0 Promille. Eine Alkoholfahrt kann teuer werden: Nicht nur, dass sie im schlimmsten Fall Leben kostet – auch wenn alles glimpflich abläuft, muss der Fahrer mit Bußgeld bis zu 2.000 Euro, Führerscheinentzug, Versicherungsverlust etc. rechnen.







## LEGEN SIE KLARE REGELN FEST

Kinder benötigen Fakten, aber sie brauchen darüber hinaus auch die Meinung ihrer Eltern. Nur so können sie den Sinn hinter den Fakten verstehen. Welche Fakten sind wichtig? Und warum? Eltern müssen diese Fragen beantworten.

Sobald Kinder beides kennen, die Fakten und Ihre Meinung zu diesen Fakten, ist es einfacher für Sie, Regeln aufzustellen und diese auch durchzusetzen.

Leider sagen viele Eltern lediglich: „Alkoholtrinken ist schlecht für dich, und ich will dich niemals dabei erwischen, sonst bekommst du Riesenärger.“

Das liegt daran, dass viele Eltern vielleicht nicht darüber nachgedacht haben, wie sie ihre Haltung zum Thema Alkohol ausdrücken sollen.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, folgende Fragen für sich selbst zu beantworten.

- Wenn Sie Alkohol trinken, was sind positive Gründe für verantwortungsvolles Trinken?
- Wie geht man innerhalb Ihrer Familie mit Alkoholkonsum um?
- Wie bewerten Sie Alkoholkonsum bei anderen?
- Was ist Ihrer Meinung nach angemessener und was ist unangemessener Konsum von Alkohol?
- Und zum Schluss: Was ist ein angemessenes Verhalten für Ihr Kind?

Einige Eltern erlauben ihren Kindern zu traditionellen Anlässen Zuhause ein wenig Alkohol zu trinken, z.B. bei religiösen Aktivitäten oder an Feiertagen. Für andere wiederum, egal ob sie selbst Alkohol trinken oder nicht, ist der Alkoholkonsum für Kinder strengstens verboten. Wenn Sie selbst keinen Alkohol konsumieren und wollen, dass Ihre Kinder diesem Beispiel folgen, sollten Sie erklären, warum. Sie sollten sich aber auch bewusst sein, dass Ihre Kinder dies am ehesten akzeptieren werden, wenn sie selbst zu dieser Entscheidung gelangen.

Diese Fragen zu durchdenken, wird Ihnen helfen, sinnvolle Gespräche mit Ihren Kindern zum Thema Alkohol zu führen. Von klein auf sind Kinder neugierig und wollen alles über die Bräuche und das Verhalten von Erwachsenen wissen - inklusive dem Trinken von Alkohol. Sie möchten erfahren, warum Eltern auf eine bestimmte Art und Weise handeln oder warum sie eine bestimmte Meinung zu einem Thema haben.





Der folgerichtige nächste Schritt wäre, Ihrem Kind die Regeln zu erläutern – dass es keinen Alkohol trinken soll und warum nicht.

## **WIE UND WANN SIE MIT IHREN KINDERN REDEN SOLLTEN**

- **Noch einmal: Das lernfähige Alter zwischen 9 und 11 Jahren ist die beste Zeit, um mit Ihren Kindern über das Thema Alkohol zu sprechen. Um die Diskussion zu beginnen, könnten Sie eine Frage auf Basis einer erfundenen oder hypothetischen Situation stellen: „Was würdest du tun, wenn dir einer deiner Freunde etwas Alkoholisches zu trinken anbietet?“**
- **Lassen Sie Ihr Kind wissen, was Ihre Haltung und Ihre Regeln bezüglich des Trinkens von Alkohol sind. Sie könnten Ihre Besorgnis über die persönliche Sicherheit Ihres Kindes betonen und erklären, wie unterschiedlich sich der Alkoholkonsum auf Kinder und Erwachsene auswirkt. Es ist wichtig, nicht von oben herab mit Ihren Kindern zu sprechen oder ihnen das Gefühl zu geben, ein Mensch zweiter Klasse ohne die Rechte eines Erwachsenen zu sein..**

- **Erweitern Sie Ihre Regeln und Erwartungen, wenn Ihr Kind älter wird. Erklären Sie Ihre Gründe für die Regeln und vereinbaren Sie, wenn möglich, Regeln zu allen erdenklichen Dingen gemeinsam. Das betrifft z.B. Hausarbeiten, Hausaufgaben und später Partys sowie Verabredungen mit Freunden.**

Denken Sie daran, dass es wichtig ist, nicht nur mit Ihrem Kind zu reden, sondern auch zuzuhören und nach seiner Meinung und seinen Gefühlen zu fragen. Gespräche mit Eltern können schnell zu Vorträgen werden. Am wichtigsten ist es für Kinder, dass Sie sich für sie interessieren und ihnen vertrauen – Ihre Kinder werden dennoch ständig testen, ob Sie ihnen die gewünschte Aufmerksamkeit schenken.

Bei Teenagern ist es neben der Diskussion über den Alkoholkonsum selbst sehr wichtig, dass Sie die Regeln bezüglich Alkohol im Straßenverkehr diskutieren. Diese sind einfach: kein Alkoholkonsum für unter 16-Jährige, nicht unter Alkoholeinfluss fahren und nicht in ein Auto mit einem alkoholisierten Fahrer einsteigen.

Es ist besonders wichtig, die Regeln zu diskutieren, wenn es um das Fahren unter Alkoholeinfluss geht.

Sobald ein Elternteil ein Kind dazu aufgefordert hat, das Gesetz und die Familienregeln bezüglich Alkoholkonsum zu befolgen, sollte ein klares Verständnis herrschen, welche Konsequenzen das Nichtbefolgen dieser Regeln hat. Ihr Kind sollte wissen, dass ein Brechen der Regeln wie z.B. im Fall von Fahren unter Alkoholeinfluss fatale Folgen für es selbst und seine Freunde haben könnte.

Viele Eltern haben mit ihren Kindern die Vereinbarung, dass sie anrufen, anstatt unter Alkoholeinfluss selbst nach Hause zu fahren oder in ein Auto mit einem alkoholisierten Fahrer zu steigen. In diesem Fall sollten keine verurteilenden Fragen gestellt werden. Natürlich will kein Elternteil, dass das eigene Kind illegal trinkt. Jedoch könnte die Angst, Ärger zu bekommen, einen Teenager dazu veranlassen, einen noch schlimmeren Fehler zu begehen und sich unnötig in Gefahr zu begeben.

Wenn Sie herausfinden, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter getrunken hat – und das, obwohl er oder sie minderjährig ist – dann ist es wichtig, darüber zu reden und eine Strafe zu bestimmen.



Eltern sollten für diese Art von Situationen eine Strategie im Kopf haben. Wenn Sie herausfinden, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter getrunken hat – und das, obwohl er oder sie minderjährig ist – oder aber in eine Situation mit Fahren unter Alkoholeinfluss verwickelt war, dann ist es wichtig, darüber zu sprechen und eine Strafe zu bestimmen. Auch wenn Ihre Emotionen hochkochen, versuchen Sie nicht die Fassung zu verlieren oder zu hart zu reagieren – selbst dann, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter nicht in der besten Verfassung ist, Ihnen zuzuhören. Egal wie die Lage ist: Sie sollten darüber sprechen.

Schicken Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter ins Bett und sprechen Sie am nächsten Morgen über die Situation. Legen Sie Ihre Position klar und deutlich offen und setzen Sie die festgelegten Familienregeln mit einer angemessenen Bestrafung für das Fehlverhalten durch.

Viele Eltern bestrafen ihre Kinder, indem sie ihnen Privilegien verbieten. Aber eine andere effektive Technik ist, ihnen unerwünschte Aufgaben aufzuerlegen wie z.B. das Aufräumen der Garage oder das Unkrautjäten im Garten. Denn oft ist es sinnvoller, Fehler durch konstruktive Taten wieder gut zu machen, anstatt lediglich auf Privilegien zu verzichten.

## **SEIEN SIE GUTE ELTERN, DAS BEDEUTET GUTE KINDERERZIEHUNG**

Viele Maßnahmen, die Eltern ergreifen können, um ihre minderjährigen Kinder vor dem Alkoholkonsum zu bewahren, scheinen auf den ersten Blick nicht viel mit dem Thema zu tun zu haben. Dennoch sind sie wichtig:

- Helfen Sie Ihrem Kind, sich gut zu fühlen
- Schaffen Sie eine Atmosphäre der offenen Kommunikation
- Seien Sie eine aktive Familie
- Lehren Sie Fähigkeiten zur Problemlösung und zur verantwortungsvollen Entscheidungsfindung

Zwei der wichtigsten Dinge, die Sie als Eltern tun können, sind, Ihrem Kind ein gesundes Selbstbewusstsein sowie ein gutes Selbstwertgefühl zu vermitteln.

Das Aufbauen des Selbstbewusstseins sowie des Selbstwertgefühls, sind die zwei wichtigsten Dinge, die Sie als Eltern tun können. Falls nötig, wird dies Ihrem Kind helfen, selbstständig zu agieren und Entscheidungen auf Basis der von Ihnen vermittelten Werte zu treffen.

Lob und Zuspruch bilden die Grundlage des

Selbstverständnisses eines Kindes. Die Anerkennung muss allerdings berechtigt und glaubhaft sein. Das bedeutet, einem jungen Menschen zu helfen, herauszufinden, was ihn oder sie besonders bzw. einzigartig macht.

Für Kinder ist es wichtig, ein gutes Selbstbewusstsein zu haben. Das ist auch ein großer Erfolg für Sie als Eltern. Studien haben gezeigt, dass Kinder mit einem großen Selbstbewusstsein weniger trinken.

## **SCHAFFEN SIE EINE ATMOSPHÄRE DER OFFENEN KOMMUNIKATION**

Nehmen Sie sich Zeit, um zuzuhören. Kein Thema sollte tabu sein. Halten Sie keine Vorträge und fällen Sie keine vorschnellen Urteile, welche die Gespräche beenden bevor sie richtig begonnen haben.

Zuhören verschafft Eltern einen Einblick in die Persönlichkeit ihrer Kinder. Sie werden verstehen, wie Ihr Kind Dinge sieht, und dessen Handlungen und Einstellungen besser nachvollziehen. Außerdem werden Sie erfahren, welches Wissen Ihre Kinder bereits erlangt haben, was sie dabei richtig oder falsch verstanden haben. Zuhören wird noch wichtiger, wenn Kinder in die Teenagerjahre kommen. Schaffen Sie deshalb schon eine gute Basis, solange Ihre Kinder noch jung sind.



Eltern, die bereit sind, mit ihren Kindern über die verschiedensten Themen zu reden und dabei versuchen, die Ansichten ihrer Kinder nachzuvollziehen, machen es ihren Kindern einfacher mit ihnen auch über sensible Themen zu reden und dabei etwas zu lernen.

## **SEIEN SIE EINE AKTIVE FAMILIE**

Familien, die viel Zeit zusammen verbringen, lernen mehr voneinander, teilen mehr Gemeinsamkeiten und haben mehr Möglichkeiten, miteinander zu kommunizieren. Kinder fühlen sich wichtiger, wenn ihre Eltern Zeit mit ihnen verbringen. Parallel finden Eltern mehr darüber heraus, warum ihre Kinder etwas Besonderes sind, vor allem dann, wenn jedes Elternteil einige Zeit allein mit jedem Kind verbringt.

Manchmal scheint es eine Herausforderung zu sein, etwas Interessantes zu finden, was Kinder und Erwachsene gemeinsam tun können. Aber es gibt viele Aktivitäten wie z.B. der Besuch eines Fußballspiels oder Kinos, das Spielen von Gesellschaftsspielen oder gemeinsamer Sport. Schaffen Sie außerdem Zeit für gemeinsame Mahlzeiten.

Lernen Sie, die Vorlieben Ihres Kind zu würdigen – Freunde, Musik, Vorbilder und Ähnliches. Es gibt eine ganze Bandbreite an Jugendorganisationen, in denen Sie sich gemeinsam als Freiwillige engagieren können. Dies ist eine spezielle Möglichkeit, Zeit mit Ihrem Kind zu verbringen und gleichzeitig dessen Freunde kennen zu lernen. Zeit miteinander zu verbringen, ist einer der besten Wege, Ihre Kinder wirklich kennen zu lernen. Sollten dann Bedenken oder Probleme auftauchen, ist es viel leichter, mit diesen umzugehen, weil Sie eine feste Basis aus Liebe und Vertrauen aufgebaut haben.

## **LEHREN SIE FÄHIGKEITEN ZUR PROBLEMLÖSUNG UND VERANTWORTUNGSVOLLER ENTSCHEIDUNGSFINDUNG**

Eine Möglichkeit Ihre Kinder dabei zu unterstützen, angemessene Entscheidungen bezüglich des Alkoholkonsums zu treffen, ist, sie die verantwortungsvolle Entscheidungsfindung bereits während ihrer Kindheit üben zu lassen.



Zeit miteinander zu verbringen, ist einer der besten Wege, Ihre Kinder wirklich kennen zu lernen. Vom Vorschulalter an kann Kindern beigebracht werden, Probleme eigenständig zu lösen ebenso wie eigene Entscheidungen zu treffen. Bereits zu diesem Zeitpunkt kann ihnen Verantwortung übertragen werden, aus der sie viel lernen können.

Und wenn ein Kind einen Fehler macht, wie z.B. eine schlechte Note in einer Klassenarbeit auf Grund mangelnder Vorbereitung dann können Sie den Fehler in Ruhe diskutieren und ihm helfen, daraus zu lernen.

Kindern dabei zu helfen, Situationen zu bewältigen sowie die guten und schlechten Ergebnisse ihrer Handlungen abzuwägen, gibt ihnen ein gutes Fundament, auf das sie aufbauen können, wenn sie später mit wichtigen Entscheidungen konfrontiert werden.

## **KENNEN SIE DIE FREUNDE IHRER KINDER UND DEREN ELTERN**

Das Bedürfnis, zu einer Gruppe zu gehören, hat einen ungeheuren Einfluss auf das Leben junger Menschen. Dieser Zugehörigkeitsdruck wächst mit dem Alter, ebenso wie das Bedürfnis nach Unabhängigkeit. Neben den Eltern hat das Phänomen des Gruppenzwangs einen enormen Einfluss darauf, ob Jugendliche bereits früh Alkohol trinken.

Was können Eltern tun?

Als erstes können Eltern ihren Kindern beibringen, was wahre Freundschaft bedeutet und wie man treue Freunde findet. Sie sollten außerdem die Eltern der Freunde ihrer Kinder kennen. Etwas über die Werte und Regeln anderer Familien zu lernen, wird Ihnen helfen, Ihre eigenen Kinder zu verstehen und zu erziehen.

Außerdem sollten Eltern ihre Kinder anregen, für sich selbst zu denken. Das bedeutet selbstständig und unabhängig zu sein und sowohl die Zeitpunkte zu erkennen, wann sie das tun sollten, was ihre Freunde tun, als auch dann, wenn sie sich gegen die Mehrheit entscheiden und ihren eigenen Weg gehen sollten. Diese Erfahrungen lassen sich dann auf viele weitere Themen im Leben anwenden.

Wenn sich Ihr Sohn von Freunden unter Druck gesetzt fühlt, dann fragen Sie ihn: „Wenn deine Freunde wollen, dass du etwas machst, was du nicht für richtig hältst, sind sie dann wirklich deine Freunde?“ Kindern beizubringen, die Konsequenzen ihrer Entscheidungen einzuschätzen, ist eine wichtige Fähigkeit. Als Elternteil sind Sie der beste Lehrer.

## **WIE UND WANN SIE MIT IHREN KINDERN REDEN SOLLTEN**

Es ist nicht üblich und auch nicht empfehlenswert, als Eltern die Freunde Ihrer Kinder auszuwählen. Versuche in diese Richtung können negative Folgen haben, besonders in der Pubertät.

Was Eltern bereits während der Grundschulzeit machen können ist, ihre Kinder zu ermuntern, über ihre Freunde zu sprechen. Das beinhaltet auch, was für ein Gefühl ihre Freunde ihnen geben und wie ihre Freunde ihr Verhalten beeinflussen.

Lernen Sie die Freunde Ihrer Kinder kennen und finden Sie heraus, was sie gerne zusammen tun. Binden Sie engere Freunde in Aktivitäten mit ein. Wenn Sie sie mögen, können Sie die Freundschaft fördern, indem Sie sie erneut einladen. Außerdem unterstützen Sie Ihr Kind in seinen sozialen Entscheidungen, wenn Sie dessen Freunde akzeptieren.

Bevor Ihr Kind das Teenageralter erreicht, können Sie ihm helfen, sich auf Situationen vorzubereiten, in denen es aufgefordert wird, Alkohol zu trinken. Studieren Sie ein, „Nein“ zu sagen. Zum Beispiel:

- „Nein danke, es ist nicht cool, zu trinken oder sich zu betrinken.“
- „Es ist es nicht wert, von meinen Eltern Hausarrest zu bekommen, wenn sie es herausfinden – und sie finden alles heraus.“
- „Ich denke, dass Leute, die sich betrinken, wirklich unreif sind.“

Vor allem während der Teenagerjahre sollten Sie die Eltern der Freunde Ihrer Kinder kennenlernen. Nur so können Sie herausfinden, ob diese Ihre Einstellung bezüglich Alkoholkonsums Minderjähriger teilen und ob sie ihrer Aufsichtspflicht nachkommen.



## FALLS NÖTIG, BITTEN SIE UM HILFE

Manchmal sind selbst die umsichtigsten Bemühungen der Eltern nicht genug, den Alkoholmissbrauch von jungen Menschen zu verhindern. Wenn dies der Fall ist, sollten Sie sich sofort professionelle Hilfe suchen.

Ihr Hausarzt ist ein guter Ansprechpartner. Alternativen könnten Ihr Pfarrer oder Priester, Beratungslehrer in der Schule oder Suchtberatungsstellen sein. Nahezu jede Gemeinde bietet Behandlungsmöglichkeiten von Alkoholproblemen an.

Wenn Sie herausfinden, dass Ihr minderjähriges Kind getrunken hat oder betrunken war, bedeutet dies nicht automatisch, dass Ihr Kind Alkoholiker ist. Sie sollten jedoch das Thema im Auge behalten und versuchen, zukünftige Vorfälle zu verhindern.

Wenn sich die Vorfälle aber wiederholt ereignen oder Sie über den Alkoholmissbrauch Ihres Kindes besorgt sind, dann könnten folgende Anzeichen ein Indikator für mögliche Alkoholprobleme sein:

- Ein deutlicher Abfall der schulischen Leistungen wie z.B. schlechte Noten, verpasste Klausuren oder häufige Abwesenheit vom Unterricht.
- Absonderung von Familienaktivitäten, Geheimniskrämerei, Lügen und der Widerwille, zu kommunizieren.
- Depressionen, Interessensverlust an gewöhnlichen Hobbies oder Aktivitäten, starke Stimmungsschwankungen.
- Eine Reihe neuer Freunde, von denen Sie denken, dass sie zu minderjährigem Alkoholkonsum neigen könnten.
- Finanzielle Probleme oder ungeklärte Unfälle oder Verletzungen.

Denken Sie daran, dass sich Kinder ständig verändern und dass es auch andere Erklärungen für plötzliche Verhaltensänderungen geben könnte. Warten Sie aber nicht, Maßnahmen zu ergreifen. Holen Sie sich sofort professionelle Hilfe – Ihrem Kind zuliebe.



### Wege, Alkoholmissbrauch zu bewältigen:

- Suchtberatungsstellen
- Anonyme Alkoholiker



## STRATEGIEN FÜR ELTERN

Zusätzlich zu den Gesprächen mit Ihrem Kind über das Thema Alkoholkonsum, gibt es hier ein paar einfache Strategien, die Eltern vor allem während des Teenageralters ihrer Kinder anwenden können.

- **Wenn Ihr Kind abends weggeht, dann stellen Sie sicher, wo er oder sie sich aufhält und machen Sie die Konsequenzen für ein mögliches Zuspätkommen deutlich.**
- **Bleiben Sie wach und begrüßen Sie Ihren Teenager, wenn er oder sie nach Hause kommt. Das zeigt, dass Sie sich für ihn und sein Leben interessieren.**
- **Die Mehrheit der Verkehrsunfälle von Teenagern werden durch Unerfahrenheit und Unreife verursacht. Wenn Ihr Kind die Fahrerlaubnis erhält, dann lassen Sie es zunächst nur am Tage und auf kurzen Distanzen beziehungsweise bestimmten Strecken fahren. Sobald er oder sie mehr Erfahrung hat, erhöhen Sie allmählich die Streckenentfernung und die Fahrten in der Dunkelheit, um ihm schließlich die volle Fahrerlaubnis zu übertragen.**

## RÜCKBLICK

Denken Sie frühzeitig daran, mit Ihren Kindern zu reden, denn im Alter von 9 bis 11 sind sie leicht zu beeinflussen. Benutzen Sie „Lernmomente“, die sich eventuell zu längeren Diskussionen entwickeln. Und folgen Sie dann nachstehenden Richtlinien:

### 1. SEIEN SIE EIN GUTES VORBILD

Ihren Kindern einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol beizubringen, funktioniert nur, wenn Sie ihnen diesen selbst vorleben.

### 2. SEIEN SIE SACHLICH

Erklären Sie Ihren Kindern die Fakten rund um das Thema Alkoholkonsum in einer unemotionalen und direkten Art und Weise.

### 3. LEGEN SIE KLARE REGELN FEST

Teilen Sie Ihren Kindern Ihre Haltung zum Thema Alkohol mit und machen Sie auch klar, welche Konsequenzen ein Verstoß gegen die aufgestellten Regeln hat.

### 4. GUTE KINDERERZIEHUNG IST WICHTIG

Bauen Sie Selbstwertgefühl auf, sprechen Sie über alle möglichen Themen, seien Sie eine aktive Familie und lehren Sie früh wichtige Entscheidungen eigenständig zu fällen.

### 5. LERNEN SIE DIE FREUNDE IHRER KINDER UND DEREN ELTERN KENNEN

Werden Sie sich über den Einfluss der Freunde Ihrer Kinder bewusst. Das bedeutet: Lernen Sie die Werte und Regeln anderer Familien kennen. Das wird Ihnen helfen, Ihre eigenen Kinder besser zu beobachten.

### 6. BITTEN SIE BEI BEDARF UM HILFE

Wenn Sie denken, dass eine plötzliche Veränderung im Verhalten Ihres Kindes auf Alkohol zurückzuführen ist, dann suchen Sie sich sofort professionelle Hilfe.



## BEISPIELGESPRÄCHE ZWISCHEN ELTERN UND KIND

### DAS RESTAURANT

Eine Familie ist im Restaurant. Der Kellner serviert Getränke: eine Limonade für die neunjährige Tochter und jeweils ein Bier für den Vater und die Mutter.

Tochter: Papa, mein Lehrer sagt, man sollte nicht trinken und Auto fahren. Wer fährt uns nach Hause, wenn du und Mama Bier trinken?

**Vater:** Ich kann immer noch nach Hause fahren. Deine Mutter und ich trinken ein einziges Bier zu unserer Pizza. Wir würden aber nie mehr trinken, als wir sollten, und anschließend noch Auto fahren. Wir kennen unsere Grenzen.

**Mutter:** Dein Vater hat recht. Es ist für Erwachsene in Ordnung, zu trinken, solange sie dies auf vernünftige Art und Weise tun.

Tochter: Aber warum trinkt ihr überhaupt? Unser Lehrer sagt, dass man als betrunkenen Autofahrer andere Menschen verletzen könnte.

**Vater:** Wie viele Menschen trinken deine Mutter und ich gerne mal ein Bier. Manche Erwachsene entscheiden sich dafür, überhaupt keinen Alkohol zu trinken und das ist auch in Ordnung. Leider treffen ein paar Leute falsche Entscheidungen und trinken zu viel Alkohol und fahren dann z.B. auch noch Auto. Ich bin sicher, es ist das, worüber dein Lehrer gesprochen hat.

Mutter: Deshalb ist es wichtig, dass du – wenn du erwachsen bist und trinken möchtest – vernünftig mit Alkohol umgehst und es nicht übertreibst.



### ERSTE VERABREDUNG

Ein 15-jähriges Mädchen wartet auf ihre erste richtige Verabredung, um mit dieser zu einer Party zu gehen.

**Vater:** Kim, vergiss nicht, um Mitternacht Zuhause zu sein. Und du erinnerst dich doch sicher noch an unser gestriges Gespräch über Alkohol am Steuer?

Tochter: Ich erinnere mich. Wenn ich dich brauche, rufe ich dich an und du kommst und holst mich ab. Ich werde in kein Auto mit einem Fahrer einsteigen, der bereits getrunken hat. Außerdem weißt du, dass ich nicht trinke. Das habe ich dir bereits gesagt. Ich bin noch nicht alt genug.

**Vater:** Ich weiß, aber ich mache mir manchmal Sorgen, dass du in einem Verkehrsunfall verletzt werden könntest.

Tochter: Mach dir keine Sorgen. Ich verspreche dir, dass ich dich anrufe, wenn ich dich brauche. Ich weiß, dass ich sonst großen Ärger bekomme. Vertrau mir, in Ordnung?

**Vater:** In Ordnung. Viel Spaß und sei rechtzeitig zu Hause bist. Du weißt, dass ich dich lieb habe.

Tochter: Papa...

### KÜCHENGESPRÄCH

Eine Mutter und ihr elfjähriger Sohn unterhalten sich vor dem Abendessen.

Sohn: Meine Freunde Mark und Alex haben neulich in der Schule darüber geredet, dass sie Alkohol getrunken haben.

**Mutter:** Oh? Was haben sie gesagt?

Sohn: Sie haben mir erzählt, dass sie Schnaps aus der Bar von Marks Eltern genommen und getrunken haben. Sie haben mich gefragt, ob ich das nächste Mal mitmachen will.

**Mutter:** Was hast du zu ihnen gesagt?

Sohn: Die Pausenglocke hat geklingelt und wir mussten in den Unterricht. Aber ich habe Mark gesagt, dass ich morgen nach dem Fußballtraining mit ihm nach Hause gehe. Ich wette, er fragt mich dann wieder, und ich will nicht, dass sie denken, ich sei ein Angsthase.

**Mutter:** Das hört sich so an, als ob Mark und Alex versuchen, zu tun als seien sie Erwachsene. Etwas zu tun, was man nicht tun sollte, ist aber nicht sehr erwachsen, oder?

Sohn: Ich denke nicht. Aber wie kann ich Nein sagen?

**Mutter:** Wie wäre es mit: „Nein danke. Ich habe etwas Besseres zu tun.“ Dann könntest du vorschlagen, etwas anderes zu tun wie z.B.: „Lasst uns Fußball spielen“.

Sohn: Ja, oder wir könnten Videospiele spielen.

**Mutter:** Das hört sich auch gut an. Weißt du, es ist wichtig, nichts zu tun, was man eigentlich nicht möchte, nur um dazu zu gehören. Erzähl mir doch wie die Geschichte ausgeht, okay?



