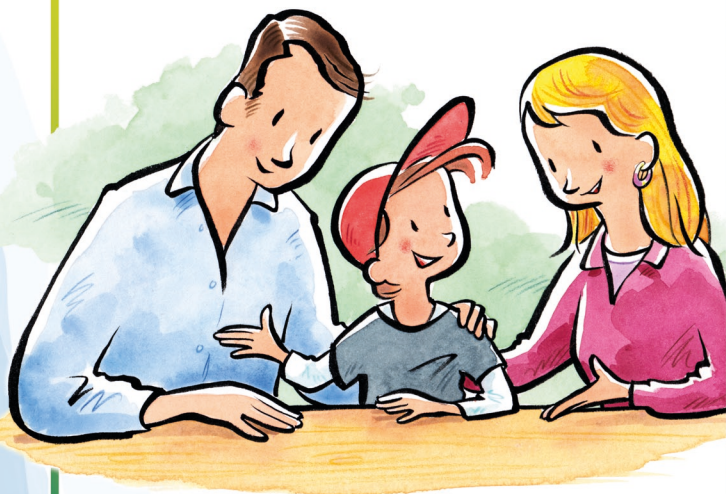


ALKOHOLPRÄVENTION BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN



Wie kann ich mein Kind vor Alkoholproblemen schützen?

Wie vermeide ich, dass ich belehrend wirke? Bin ich glaubwürdig, wenn ich abstinenter bin? Und was, wenn ich selbst auch Alkohol trinke?

Man muss mit Kindern und Heranwachsenden über Alkohol sprechen, denn er ist überall. Unsere Gesellschaft vermittelt Kindern schon früh, dass Alkohol «dazu gehört»: Kinder sehen Erwachsene mit Weingläsern anstossen. Sie sehen Bierwerbung mit fröhlichen Menschen. Sie beobachten an Familienfesten, dass mal über den Durst getrunken wird.

Kinder verstehen schon früh, dass Alkohol kein Getränk ist wie jedes andere. Mit dem Heranwachsen wollen viele selbst herausfinden, was es damit auf sich hat. Manche trinken dann mehr als ihnen guttut – und das ist nicht harmlos. Denn: Je früher man damit beginnt, regelmässig zu trinken, desto grösser ist das Risiko, alkoholabhängig zu werden.

Sie können als Eltern viel dazu beitragen, dass es nicht so weit kommt!

- Hören Sie Ihrem Kind zu.
- Lassen Sie es von klein auf spüren, dass es wertvoll ist.
- Zeigen Sie ihm, wie es gut mit Belastungen umgehen kann u.v.m.

↓
Dies alles macht Ihr Kind stark.
Dies alles ist auch Suchtprävention.

VERTRETEN SIE EINE KLARE HALTUNG

- Leben Sie Ihrem Kind einen genussvollen und massvollen Alkoholkonsum vor.
- Auch wenn Sie selbst keinen Alkohol trinken, können Sie mit Ihren Kindern darüber sprechen, was ein risikoarmer Alkoholkonsum ist.
- Alkohol ist kein Getränk für Kinder. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Kinder und Jugendliche empfindlicher auf Alkohol reagieren als Erwachsene. Deswegen ist die Abgabe von jeder Art Alkohol in der Schweiz an Jugendliche unter 16 Jahren strafbar. Spirituosen dürfen nicht an Jugendliche unter 18 Jahren abgegeben werden.



VERMITTELN SIE WISSEN

- Schon sehr kleine Kinder fragen manchmal, was Alkohol ist und wie er wirkt. Geben Sie altersgerechte Erklärungen.
- Manchmal beobachten Kinder, dass jemand, den sie kennen, viel trinkt. Tabuisieren Sie das Thema nicht. Die Erklärung, dass jemand «von Alkohol krank sein kann», verstehen schon kleine Kinder.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr jugendliches Kind über Wirkungen und Risiken von Alkohol Bescheid weiss.

Was, wenn Eltern alkoholkrank sind? Das ist für ein Kind eine sehr schwierige Situation, in der es Unterstützung braucht. Tipps und Rat: www.elternundsucht.ch

BAUEN SIE VERTRAUEN AUF

- Signalisieren Sie, dass Sie für Ihr Kind da sind.
- Ein gutes Verhältnis zwischen Ihnen und Ihrem Kind erleichtert vieles, gerade auch dann, wenn es mal schwieriger wird.



BLEIBEN SIE AM BALL

- Wenn Kinder älter werden, ändert sich die Rolle der Eltern. Jugendliche orientieren sich mehr und mehr an Gleichaltrigen, das ist normal. Aber: Die Eltern bleiben wichtig! Begleiten Sie Ihr Kind und interessieren Sie sich dafür, was es in seiner Freizeit tut.
- Erkundigen Sie sich, welche Rolle Alkohol im Ausgang spielt. Treffen Sie Abmachungen. Und setzen Sie auch Grenzen, wenn Ihnen solche wichtig scheinen.

Mehr Informationen online:
www.suchtschweiz.ch/eltern
Leitfaden «Alkohol – Mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen»

Wir sind auch am
Telefon für Sie da:
0800 104 104
(Mo bis Do, 9-12 und
14-16:30)

REAGIEREN SIE – Wenn Ihr Kind sich betrinkt oder wenn es häufig Alkohol trinkt:

- Suchen Sie das Gespräch und drücken Sie Ihre Sorge aus.
- Besprechen Sie mit ihm die Risiken, die bestehen.
- Handeln Sie Regeln aus.
- Wenn sich die Situation nicht rasch bessert: Holen Sie Unterstützung bei einer Jugend-, Erziehungs- oder Suchtberatungsstelle.



SUCHT | SCHWEIZ

Gestaltung: www.infografik.biz



elternbildung ch
formation des parents ch
formazione dei genitori ch