

## BERATUNG

Das Gespräch mit anderen Eltern kann Ihnen neue Wege aufzeigen und Sie entlasten. Manchmal reicht das nicht. Es gibt in Ihrer Nähe Beratungsangebote für Eltern und ihre Kinder.

[www.feiern-aber-richtig.de](http://www.feiern-aber-richtig.de)



### Diakonie im Kirchenkreis Lennep

#### Fachstelle Sucht OBK Nord

Marktstr. 47, 42499 Hückeswagen, (02192) 936 1340  
sb.hueckeswagen@diakonie-kklennep.de

### Psychologische Beratungsstelle

Herbstmühle 3, 51688 Wipperfürth, (02267) 30 34  
eb.wipperfuerth@t-online.de

### Jugendamt

Wupperstr. 12, 51688 Wipperfürth, (02267) 64-507  
ralf.noss@wipperfuerth.de

### Jugendzentrum

Michael Lambeck, Wupperstr. 12, 51688 Wipperfürth  
(02267) 64-504, jugendzentrum@wipperfuerth.de

### Streetwork

Renate Lieth, Wupperstr. 12, 51688 Wipperfürth  
(0157) 73 18 60 65

### Schulsozialarbeit Hauptschule

Thomas Vaupel, (02267) 88 730  
sozialarbeit-kah@outlook.de

### Schulsozialarbeit Grundschulen, Realschule, Gymnasien

Lucas Falkenrath, (0151) 27 10 86 19  
lucas.falkenrath@wipperfuerth.de  
Céline Parmentier, (0151) 54 88 84 68  
celine.parmenier@wipperfuerth.de

### Schulsozialarbeit Berufskolleg

Antonia Maneva, (02267) 88 79 555, a.maneva@bbk.schule

### Online-Beratung

[www.evangelische-beratung.info/sucht-obknord](http://www.evangelische-beratung.info/sucht-obknord)  
[www.beratung-in-wipperfuerth.de](http://www.beratung-in-wipperfuerth.de)

### Entgiftung

Zentrum für Seelische Gesundheit der Klinik Marienheide,  
Leppestr. 65-67, 51709 Marienheide, (0 22 64) 2 40




## WAS IST ERLAUBT?


**Ab 16:** Bier, Wein, Sekt

**Ab 18:** Alkopops, Hochprozentiges


## WIE VIEL ALKOHOL KANN MAN TRINKEN UND DABEI GESUND BLEIBEN?


Wenn ihr Kind unter 16 Jahren ist, sollte es keinen Alkohol trinken.

 **Jungen ab ca. 16 Jahren:** 1/2–1 kleines Bier pro Tag an maximal 5 Tagen in der Woche.

 **Mädchen ab ca. 16 Jahren:** 1/2 kleines Bier pro Tag an maximal 5 Tagen in der Woche.

 **Männer:** 2 kleine Biere pro Tag an maximal 5 Tagen in der Woche.

 **Frauen:** 1 kleines Bier pro Tag an maximal 5 Tagen in der Woche.

 **SeniorInnen:** Alte Menschen vertragen in etwa so viel wie Jugendliche.

## FÜR DEN NOTFALL

Leiten Sie Erste-Hilfe-Maßnahmen ein. Im Notfall wählen Sie den Notruf 112. Nennen Sie dem Rettungssanitäter/Notarzt genau, was Ihr Kind konsumiert hat (Alkohol, Drogen und Medikamente).

Eine Entgiftung zu Hause ist lebensgefährlich. Wenden Sie sich bitte an das Zentrum für Seelische Gesundheit in Marienheide.

## HERAUSGEBER

**Wipperfürther Netzwerk zur Suchtprävention bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen**

**Kontakt und Verantwortlich für den Inhalt:** Jugendamt der Hansestadt Wipperfürth, Diakonie im Kirchenkreis Lennep - Fachstelle Sucht OBK Nord

**Gefördert durch** Mittel der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, unterstützt durch den Verband der privaten Krankenversicherung e. V. im Rahmen der Jugendkampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“

## WAS KANN ICH ZUR VORBEUGUNG TUN?

Eine liebevolle und unterstützende Erziehung sowie klare Grenzen sind die Basis für eine gute familiäre Suchtvorbeugung.

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, so dass sich Ihr Kind an Ihrem Verhalten orientieren kann. Dies könnte z. B. so aussehen:

- Benutzen Sie Alkohol als ein leckeres Genussmittel. Er ist etwas Besonderes auf Feiern oder bei einem festlichen Essen.
- Alkohol sollte nicht als Problemlöser oder Stimmungsaufheller dienen.
- Es ist wichtig für Ihr Kind, zu erleben, dass Sie auch ohne Alkohol Ihr Leben in vollen Zügen genießen.
- Wenn Sie in der Lage sind, NEIN DANKE zu sagen, dann kann sich Ihr Kind an Ihrem Verhalten orientieren.
- Vermeiden Sie Alkohol wenn Sie Auto fahren, arbeiten oder krank sind.
- Trinken Sie keinen Alkohol während der Schwangerschaft.
- Bieten Sie Ihren Gästen ganz selbstverständlich auch nicht-alkoholische Getränke an.
- Bemühen Sie sich, Ihr Gleichgewicht im Leben wiederzufinden, wenn Ihr eigenes Verhalten nicht immer perfekt ist.
- Vermeiden Sie es, sich in Gegenwart Ihrer Kinder zu betrinken.

Machen Sie sich klar, dass die Pubertät für Ihr Kind, aber auch für Sie als Eltern nicht leicht zu bewältigen ist. Bleiben Sie miteinander im Gespräch.

Sprechen Sie in der Familie über das Thema Alkohol. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie offen sind für seine Fragen. Je früher Sie eine klar ablehnende Haltung zum Alkoholkonsum Ihrem Kind gegenüber deutlich machen, desto größer wird Ihr Erfolg sein.

Eine gute Orientierung bietet Ihnen das Jugendschutzgesetz. Jedes Kind muss lernen, auf den richtigen Zeitpunkt für ein bestimmtes Verhalten warten zu können. Vertrauen und Kontrolle gehören zusammen. Auf diese Weise zeigen Sie Ihrem Kind Ihre Wertschätzung.



**Information für Eltern und Großeltern**  
Wipperfürther Netzwerk zur Suchtprävention bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen

## AUSRUTSCHER KÖNNEN PASSIEREN

Wir möchten uns mit diesem Faltblatt an Eltern und Großeltern richten, die sich Sorgen um den Alkoholkonsum ihrer (Enkel-) Kinder machen. Die meisten Kinder, die nach Feiern betrunken nach Hause kommen, im Krankenhaus oder auf der Polizeiwache abgeholt werden müssen, haben wenig Erfahrung im Umgang mit Alkohol. Sie haben sich überschätzt und zeigen damit, dass sie die mit Alkohol verbundenen Gefahren nicht einschätzen können. Einen vernünftigen Umgang mit Alkohol muss ein Kind genauso lernen wie Lesen und Schreiben.

## WAS KANN ICH NACH EINEM ALKOHOLVORFALL TUN, DER MIR SORGEN BEREITET?

**An einem Strang ziehen.** Nehmen Sie sich Zeit und bereiten Sie das Gespräch vor. Es kann hilfreich sein, wenn Sie sich vor dem Gespräch Notizen machen und diese mit ins Gespräch nehmen. Wenn Sie als Eltern mit einer übereinstimmenden Haltung in das Gespräch gehen, vermitteln Sie eine klare Botschaft und bieten Ihrem Kind die Orientierung, die es jetzt braucht.

**Keine Schuldzuweisungen.** Schuldzuweisungen und Vorhaltungen helfen nicht weiter, sondern blockieren nur Ihre Bemühungen.

**Seien Sie offen für Ihr Kind, auch wenn es Fehler macht.**

## RAUSCHTRINKEN ALS WARNSIGNAL

Vielleicht ist die Alkoholvergiftung nur ein weiterer Mosaikstein in einer problematischen Lebensphase Ihres Kindes, und es gibt noch Weiteres, was Ihnen Sorgen bereitet. Wenden Sie sich bitte in diesem Fall an die Psychologische Beratungsstelle.

## WENN ALKOHOL EIN DAUERTHEMA IST

Ist die Alkoholvergiftung nur die Spitze des Eisberges, dann wenden Sie sich an die Diakonie im Kirchenkreis Lennep - Fachstelle Sucht OBK Nord.

## EIN GUTES GESPRÄCH HAT DIESE ELEMENTE:

- Solange Ihr Kind alkoholisiert ist, macht ein Gespräch keinen Sinn. Nehmen Sie sich am nächsten Tag Zeit für eine Aussprache.
- Auch wenn Sie innerlich aufgewühlt sind: Versuchen Sie ruhig und sachlich zu bleiben.
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieben und wertschätzen.
- Drücken Sie auch Ihre Gefühle wie Angst, Ärger, Scham, Sorgen durch Ich-Botschaften aus, z.B. „Ich mache mir Sorgen um Dich.“
- Beschreiben Sie, welches Verhalten Sie bei Ihrem Kind beobachtet haben. Ihr Kind braucht diese Sicht von außen, z.B. „Ich merke, dass Dir das Sorgen macht, dass der Schulabschluss immer näher rückt.“
- Sagen Sie deutlich, welches Verhalten Sie von Ihrem Kind in Zukunft erwarten, z.B. „Ich möchte nicht, dass Du unter 16 Jahren Alkohol trinkst.“ Das macht auch dann Sinn, wenn Ihr Kind dieses Ziel noch nicht erreichen kann.
- Treffen Sie gemeinsam konkrete Vereinbarungen und achten Sie darauf, dass diese stets von beiden Seiten eingehalten werden.
- Wenn Ihr Kind gegen die gemeinsamen Vereinbarungen verstoßen hat, legen Sie umsetzbare Konsequenzen fest. Diese sollten Sie im Alltag kontrollieren können.
- Wenn das Gespräch aus dem Ruder läuft: In diesem Fall ist eine Auszeit angesagt. Führen Sie das Gespräch bei der nächsten guten Gelegenheit weiter. Es hilft, sich daran zu erinnern, was Sie sich damals von Ihren Eltern gewünscht hätten.

## WAS KANN ICH TUN, WENN ALLES WIEDER GUT LÄUFT?

Wenn sich ihr Kind angemessen und verantwortungsvoll im Umgang mit Alkohol zeigt, dann zeigen Sie ihm Ihre Wertschätzung darüber durch Belohnungen und weitere Freiheiten.

## ABSPRACHEN TREFFEN

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie es mit seinen Freunden vernünftige Absprachen treffen kann, z.B.: Wie kommen wir alle wieder gut nach Hause? Wer holt uns ab? Wie passen wir aufeinander auf? Wie müssen wir uns im Notfall verhalten? Nur ein informiertes Kind kann sich richtig verhalten.

## SICHERER SEX

Sie müssen damit rechnen, dass Ihr Kind sexuell aktiver ist, als Sie es sich vorstellen. Sprechen Sie offen über Verhütungsmittel und sicheren Sex, wenn es an der Zeit ist. Nur mit klarem Kopf denkt Ihr Kind auch beim Sex an sichere Verhütungsmittel. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wo es gute Kondome kaufen kann. Kondome verhindern Geschlechtskrankheiten, Hepatitis, HIV-Infektionen sowie eine ungewollte Schwangerschaft.

## PILLE

Wenn Ihre Tochter die Pille nimmt, kann diese nur dann vor einer Schwangerschaft schützen, wenn sie regelmäßig in der richtigen Dosierung eingenommen wird. Alkoholmissbrauch kann Erbrechen auslösen. Der Empfängnischutz ist in diesem Fall unsicher. Besprechen Sie mit Ihrer Tochter, dass sie die Pille weiterhin einnehmen und bis zum Ende der Pillenpackung zusätzlich mit einem sicheren Verhütungsmittel verhüten muss, z.B. mit Kondomen. Lassen Sie sich von einer **Frauenärztin** oder einem **Frauenarzt** beraten, wenn Sie Fragen zu diesem Thema haben.

## SCHWANGERSCHAFT

Ist Ihre Tochter schwanger, helfen **Schwangerenberatungsstellen** durch Beratung und finanzielle Hilfen weiter. Unterstützen Sie Ihre Tochter dabei, während der Schwangerschaft und Stillzeit keinen Alkohol zu trinken. Alkohol kann beim Ungeborenen schwere Behinderungen verursachen. Durch einen völligen Alkoholverzicht während der Schwangerschaft kann die Fetale Alkoholspektrumstörung (FASD) zu 100 % vermieden werden. Infos zu diesem Thema finden Sie unter [www.fasd-deutschland.de](http://www.fasd-deutschland.de).

## (SEXUELLE) GEWALT

Alkohol spielt bei der Partnersuche eine wichtige Rolle. Viele Jugendliche machen ihre ersten sexuellen Erfahrungen unter Alkoholeinfluss. Die Risiken, die damit verbunden sind, sind je nach Geschlecht Ihres Kindes sehr unterschiedlich. Betrunkene Mädchen sind in der Gefahr, von Jungen missverstanden zu werden. Sexuelle Übergriffe und (versuchte) Vergewaltigungen können in diesem Zusammenhang passieren. In Selbstsicherheitskursen können Mädchen lernen, wie sie sich schützen können. Jungen sind wiederum in der Gefahr, unter Alkoholeinfluss Gewalterfahrungen zu erleben. Konflikttrainings für Jungen stärken und schützen Ihren Sohn. In vielen Schulen sind entsprechende Kurse Bestandteil des Schulprogramms. Infos finden Sie unter [www.em-jug.de](http://www.em-jug.de).

## K.-O.-TROPFEN

K.-o.-Tropfen ohne Einverständnis zu verabreichen, ist eine Straftat. Erklären Sie daher Ihrem Kind, was es konkret tun kann, um nicht Opfer zu werden. Dazu gehört, dass Ihr Kind auf Partys auf sein Getränk aufpassen muss oder gute Freunde bitten soll, auf das Getränk aufzupassen. Machen Sie ihm klar, dass es angetrunken nicht in der Lage ist, Menschen und Situationen, die eine Gefahr darstellen, richtig einzuschätzen.

Sollte Ihr Kind Opfer einer Straftat geworden sein, wenden Sie sich bitte an die **Polizei** unter der Telefonnummer **110**. Insbesondere dann, wenn K.-o.-Tropfen im Spiel sein könnten, dürfen Sie keine Zeit verlieren. Erkundigen Sie sich bitte bei der Polizei, welche Maßnahmen Sie treffen müssen, um Beweise zu sichern. Die Opferschutzorganisation WEISSER RING kann Sie beraten, was Sie tun können, um Ihrem Kind zu helfen, das Erlebte zu verarbeiten.