

Trinken bis zum Umfallen

Was können Sie als Eltern tun?

Eltern sind nicht für alles verantwortlich, was ihre Kinder tun oder lassen. Ein gewisses Risikoverhalten gehört zum Jugendalter. Dennoch können Eltern wesentlich dazu beitragen, möglichen Alkoholproblemen ihres Nachwuchses vorzubeugen.

Hier einige Grundregeln:

- Stellen Sie Regeln für das Trinkverhalten ihrer Kinder auf und kontrollieren Sie es.
- Seien Sie sich Ihrer Vorbildfunktion bewusst. Leben Sie Ihren Kindern einen maßvollen Alkoholkonsum vor.
- Nehmen Sie sich Zeit zuzuhören, zeigen Sie Interesse, miteinander zu reden. Eine offene Kommunikation schafft Vertrauen.
- Vermitteln Sie Ihren Kindern Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung. Anerkennung und Vertrauen helfen, Misserfolge zu bewältigen.
- Begleiten Sie die Jugendlichen dabei, einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu lernen.

Wie verhalte ich mich im Ernstfall?

Sollte der eigene Nachwuchs dennoch einmal angetrunken von einer Party nach Hause kommen, gilt es erst einmal, Ruhe zu bewahren. Vorwürfe sind jetzt fehl am Platz. Helfen Sie zunächst Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn.

- Beseitigen Sie aber nicht die unangenehmen Folgen des Alkoholkonsums, indem Sie z.B. eine Entschuldigung für das Fernbleiben von der Schule unterschreiben.
- Sprechen Sie am nächsten Tag in aller Ruhe mit Ihrem Kind darüber. Verbote erzeugen Trotzreaktionen. Sachliche Aufklärung kann hilfreich sein.
- Solange es ein Ausnahmefall war, sollten Sie den Alkoholkonsum nicht überbewerten. Aber behalten Sie ihn im Auge: Trinkt der Sohn oder die Tochter öfter? Bedienen sie sich heimlich an der Hausbar?

In diesem Fall sollten die Alarmglocken schrillen. Scheuen Sie nicht davor zurück, sich auch professioneller Hilfe zu bedienen. Sie bekommen sie in Ihrer Nähe, z.B. bei

- psychosozialen Beratungsstellen
- Drogenberatungsstellen
- Jugendberatungsstellen
- Gesundheitsämtern oder
- Schulpsychologen