



Klartext reden

Sie als Eltern haben einen entscheidenden Einfluss darauf, welche Verhaltensweisen Ihre Kinder erlernen, wie Ihre Kinder mit den verschiedenen Anforderungen im Leben umgehen und wie sie auf Belastungen und Herausforderungen reagieren. Ob Ihre Kinder im Erwachsenenalter maßvoll und verantwortungsvoll mit alkoholhaltigen Getränken umgehen können, hängt nicht zuletzt von den Erfahrungen und Vorbildern im engsten sozialen Umfeld der Familie ab.

Für Kinder ist Alkohol äußerst gefährlich: Das liegt u. a. daran, dass bei Kindern der Entwicklungs- und Wachstumsprozess zahlreicher Organe noch nicht abgeschlossen ist.

Eine besondere Gefahr ist bei Kindern dadurch gegeben, dass der Alkohol bei ihnen anders wirkt als bei Erwachsenen. Beim Erwachsenen wirkt Alkohol parallel zur Trinkmenge stufenweise, von Entspannung über Enthemmung, Schläfrigkeit bis hin zur Bewusstlosigkeit - im schlimmsten Fall mit Todesfolge auf Grund einer Atemlähmung. Kinder können dagegen

bereits ab einem Promillewert von 0,5 Promille das Bewusstsein verlieren, und zwar schlagartig - ohne Vorwarnung!

Was können Sie tun, um Ihre Kinder vor einem riskanten oder missbräuchlichen Konsum zu schützen?



Zwei Dinge sind besonders wichtig, wenn Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter davor schützen wollen, dass sie Probleme im Umgang mit alkoholhaltigen Getränken bekommen. Sie sollten erstens mit Ihren Kindern über das "Thema Alkohol" sprechen und im Gespräch bleiben, auch und gerade wenn sie eben nicht immer die gleiche Meinung haben! Nur so nehmen Sie Warnsignale wahr und können dagegen steuern. Ein zweiter wichtiger Aspekt ist das Aufzeigen von Grenzen,

denn Kinder brauchen diese, um in der Familie halt zu finden. Wenn Sie als Eltern Regeln aufstellen, müssen Sie auch "Klartext reden!", wie diese Regeln aussehen und was passiert, wenn sie nicht einge-

Meine 1. Wahl...



Sparkasse
Arnsberg-Sundern



halten werden. Nur dann sind Regeln und Grenzen Ankerpunkte für Ihre Kinder.

Gespräche über alkoholhaltige Getränke lassen sich nicht erzwingen, schon gar nicht mit Kindern und Jugendlichen. Mit einem Satz wie "Heute Abend möchte ich mal mit Dir über ein wichtiges Thema sprechen", werden Sie bei Ihrem Kind kaum auf großes Interesse stoßen. Im Gegenteil: Wahrscheinlich ernten Sie genervte Blicke - wie immer, wenn Sie ein Thema ansprechen, auf das Ihr Kind "keinen Bock" hat.

Wie stellt man es dann geschickt an, ein ungeliebtes Thema anzusprechen?

Am besten nutzen Sie die Gelegenheit, wenn das Thema Bier, Wein, Sekt oder Spirituosen von selbst aufkommt, z.B. angeregt

- durch eine Szene im Fernsehen,
- durch einen Artikel in der Zeitung oder
- eine Geschichte aus dem Bekanntenkreis.

Fragen Sie doch einfach Ihr Kind, wie es selbst darüber denkt, zum Beispiel wenn Jugendliche im Fernsehen beim Trinken gezeigt werden. Gehen Sie das Gespräch offen an! Und halten Sie sich zurück! Wenn Sie sofort Ihre Meinung deutlich machen, erfahren Sie nie, was Ihr Kind wirklich denkt.

Wie verhalte ich mich richtig

1. Versuchen Sie, den ersten Konsum von alkoholhaltigen Getränken so lange wie möglich hinauszuzögern! Orientieren Sie sich an den Altersgrenzen des Jugendschutzes: Keine alkoholhaltigen Getränke an Kinder und Jugendliche unter 16, keine Spirituosen und spirituosenhaltige Getränke an Kinder und Jugendliche unter 18!
2. Es ist immer der richtige Zeitpunkt zu reden, wenn Ihr Kind nachfragt. Kinder und Jugendliche sind immer im richtigen Alter, um über das

Thema alkoholhaltige Getränke zu sprechen, denn sie können täglich damit in Berührung kommen: Kinder beobachten sehr genau, wie in der Familie oder im Freundeskreis getrunken wird.

3. Erzwungene Gespräche "nerven" - natürliche Gelegenheiten für Gespräche gibt es häufig. Lassen Sie das Thema von selbst aufkommen (z.B. durch eine Szene im Fernsehen, einen Zeitungsartikel, etc.)
4. Predigen ist "uncool", akzeptieren Sie auch eine andere Meinung. Sagen Sie nicht sofort Ihre Meinung über alkoholhaltige Getränke, damit Sie auch wirklich erfahren was Ihr Kind wirklich darüber denkt.



5. Kinder und Jugendliche halten sich selbst oft für unverwundbar, sparen Sie sich "Horror-Beispiele". Verwenden Sie Beispiele, die sich Ihr Kind vorstellen kann oder eventuell schon selbst erlebt hat. Übertreiben Sie nicht, was die negativen Wirkungen angeht, und schüchtern Sie Ihr Kind nicht ein!

6. Sprechen Sie über die positiven und negativen Seiten des Trinkens. Blenden Sie die positiven Seiten des Trinkens nicht aus. Betonen Sie ausdrücklich auch die Negativseite, denn übermäßiger Konsum von alkoholischen Getränken über einen längeren Zeitraum hat negative Konsequenzen für die Gesundheit.
7. Seien Sie Vorbild und konsumieren Sie alkoholhaltige Getränke verantwortungsvoll und bewusst. Wenn Sie selbst zu Hause trinken, tun Sie es auf eine natürliche und entspannte Art. Dabei gilt: Auch Ihr Alkoholkonsum zu Hause sollte etwas Besonderes sein.
8. Lassen Sie den Kontakt nicht abreißen, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter zunehmend mehr Zeit mit Freunden verbringt: Interessieren Sie sich für das Umfeld Ihrer Kinder!



9. Reden Sie Klartext mit Ihrem Kind - vereinbaren Sie feste Regeln, vor allem für Situationen, in denen Sie nicht dabei sind. Regeln können sein, dass kein Alkohol außerhalb eines Partyraums konsumiert wird oder dass niemand Alkohol zur Party mitbringt.
10. Im Falle eines Falles: Bleiben Sie ruhig und urteilen Sie nicht. Versuchen Sie die Situation zu verstehen und zu besprechen. Ihr Kind sollte die "Spuren" (Erbrochenes, Beschädigungen) selbst beseitigen und einen entstandenen Schaden wenn möglich selbst ersetzen.
11. Irgendwann ist der Tag gekommen: Ihr Sohn oder Ihre Tochter ist alt genug und darf alkoholhaltige Getränke konsumieren. Die "ersten Male" finden am Besten zu Hause statt. So können Sie als Eltern die Trinkmenge beobachten und steuern.
12. Weisen Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter immer wieder darauf hin, dass es Lebensbereiche und Situationen gibt, in denen der Konsum alkoholhaltiger Getränke unabhängig vom Alter völlig tabu ist: im Straßenverkehr (auch mit dem Fahrrad), in der Schule, am Arbeits- oder Ausbildungsplatz, in Schwangerschaft und Stillzeit und wenn man Medikamente einnehmen muss.

Hier finden Sie einige Warnsignale, die Anzeichen eines sich entwickelnden, problematischen Alkoholkonsums sein können:

- Ihr Kind ist wiederholt am Wochenende oder am Tag nach dem Ausgehen verkatert.
- Sie stellen bei Ihrem Kind Alkoholgeruch fest.
- Alkoholhaltige Getränke spielen in den Erzählungen Ihres Kindes eine große Rolle (es erzählt, wer wann wie viel getrunken hat und was passiert ist),
- ODER: Ihr Kind vermeidet das Thema in Gesprächen völlig und weicht entsprechenden Fragen aus.

- Die schulischen Leistungen Ihres Kindes lassen nach.
- Lehrer informieren Sie über auffällige Unkonzentriertheit und häufiges unentschuldigtes Fehlen.
- Ihr Kind ist interesselos, unzuverlässig, ständig müde und "schlecht drauf".
- Ebenso können starke Stimmungsschwankungen ("Himmelhochjauchzend - zu Tode betrübt") auf einen problematischen Umgang mit alkoholhaltigen Getränken hindeuten.
- Sie finden Alkoholvorräte oder leere Flaschen im Zimmer Ihres Kindes.
- Ihre Alkoholvorräte nehmen heimlich ab.
- Ihr Kind kann sich nur noch schwer an den letzten Abend erinnern. Auf Ihre Nachfrage, mit wem es wo den Abend verbracht hat, kommt keine spontane Antwort.

Wer kann Sie professionell beraten?

Sollten mehrere dieser Punkte auf Ihr Kind zutreffen, könnten dies Anzeichen eines problematischen Alkoholkonsums sein. Wenn sich nach einiger Zeit genauer Beobachtung Ihr Verdacht erhärtet, müssen Sie als Eltern reagieren - aber reagieren Sie nicht panisch, sondern überlegt! Die erste und wichtigste Maßnahme: Sprechen Sie offen mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter über Ihre Beobachtungen und machen Sie keine Vorwürfe. Treffen die Befürchtungen zu, sollten Sie Klartext reden und gemeinsam mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter Vereinbarungen treffen, um den Konsum auf ein verantwortungsvolles Maß zu reduzieren.

Kommen zu den oben genannten Alarmsignalen auch noch körperliche Auffälligkeiten hinzu (z.B. Zittern, Schweißausbrüche oder zunehmende Nervosität), so ist umgehendes Handeln angezeigt. Scheuen Sie sich nicht, Rat einzuholen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Unterstützung erhalten Sie vom Arzt Ihres Vertrauens, dem Wendepunkt, Gesundheits- und Jugendamt sowie anderen Beratungsanbietern.

Quelle: www.klartext-reden.de

Mit freundlicher Genehmigung:
 "Arbeitskreis Alkohol und Verantwortung" des BSI
 (Bundesverband der Deutschen Spirituosen-Industrie und -Importeure e. V.)
 Urstadtstraße 2
 D-53129 Bonn



KONTAKTADRESSEN

Selbsthilfegruppen

Anonyme Alkoholiker (Betroffene)

Email: Ig07-rg10-riba@aawestfalen.de



Müschede

Hubertusstraße 12, Kath. Gemeinde St. Hubertus

mittwochs 19:30 Uhr

Michael ☎ 02932 4957954

Neheim

Kontaktpersonen:

Verena ☎ 0176 70786122

Sundern

Hauptstraße 155, Ev. Kirchengemeinde

donnerstags 19:30 Uhr

Franz-Josef ☎ 02933 5137

Erwin ☎ 02933 7850616

Arnsberg

Ehmsenstraße, Ev. Gemeindehaus, Erlöserkirche

freitags 19:30 Uhr

Bruno ☎ 02931 3959

AI-Anon (Angehörige)

Müschede

Hubertusstraße 12, Kath. Gemeinde St. Hubertus

mittwochs 19:30 Uhr

Bettina ☎ 02932 892254

Neheim

Graf-Gottfried-Straße 92, Bonhöfferhaus

donnerstags 19:30 Uhr

Christel ☎ 02932 35832

Arnsberg

Ehmsenstraße, Ev. Gemeindehaus

freitags 19:30 Uhr

Beate ☎ 02931 14172

Freier Gesprächskreis trockene Alkoholiker

Arnsberg

Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

dienstags 18:00-20:00 Uhr

Kreuzbund e.V. (Betroffene + Angehörige)

Arnsberg

Kreuzkirchweg, Gemeindezentrum Heilig-Kreuz

freitags 19:30 Uhr

Erwin Frey ☎ 02931 937879

Neheim, Kath. Gemeindegemeinschaft St. Franziskus,

Königsbergstraße 5

mittwochs 19:00 Uhr

Bastian Schmelter ☎ 02932 528894

Sundern

Hauptstraße 111

dienstags 19:30 Uhr

Helmut Gilbert ☎ 02933 2828

Brigitte Schöbel ☎ 02933 1391

Institutionen

Stadt Arnsberg

Wendepunkt

Dicke Hecke 40

59755 Arnsberg



LWL-Klinik Warstein

LWL-Rehabilitations-

zentrum

im Wendepunkt

Dicke Hecke 40

59755 Arnsberg

Beratung Alkohol und Medikamente

Christa Schlinkmann-Kaiser ☎ 02932 201-2202

montags bis freitags vormittags und nach Vereinbarung

Beratung Alkohol und Drogen

Rudolf Hillenkamp

☎ 02932 201-2209

Beratung Alkohol und Drogen

Nicole Cöppicus

☎ 02932 201-2211

montags bis freitags vormittags und nach Vereinbarung

Verwaltung

Martina Rademacher

☎ 02932 201-2208

Fax

☎ 02932 201-772208

Ambulante Rehabilitation

Andreas Oeljeklaus

Barbara Menk

☎ 02932 891165

Sprechstunden in Sundern auf Anfrage im Wendepunkt

Sozialpsychiatrischer Dienst

Eichholzstraße 9

59821 Arnsberg

☎ 02931 94-4217



Klinikum Arnsberg

St. Johannes-Hospital

Neheim

Springufer 7

59755 Arnsberg

☎ 02932 980-0



Diakonie Ruhr-Hellweg e.V.

Betreutes Wohnen

für Suchtkranke

Clemens-August-Straße 56

59821 Arnsberg

☎ 02931 787030



AKIS-

Arnsberger Kontakt- und

Informationsstelle für

Selbsthilfegruppen im HSK

Clemens-August-Str. 116, Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

Marion Brasch

☎ 02931 9638-105 oder 0151 1651948



Impressum:

WENDEPUNKT

Psychosoziale Beratung & Behandlung

Gesundheitsförderung

Suchthilfe/BEM

Dicke Hecke 40, 59755 Arnsberg

Herausgeber: Stadt Arnsberg, Der Bürgermeister,

Rathausplatz 1, 59759 Arnsberg

Layout: Petra Krutmann

