



Kinder, Jugendliche und Alkohol

Als ich die obere Botschaft auf einer Internetseite entdeckt habe, dachte ich mir, dass eine derartige Kampagne in unserem Land notwendig ist. Hier geht es darum, Eltern anzuregen, sich täglich 15 Minuten zu nehmen, um mit Ihren Kindern zu reden oder ihnen zuzuhören. „Nur“ 15 Minuten jeden Tag zu haben, ist für einige Eltern nicht einfach, aber es ist es wirklich Wert ...15 Minuten ohne Handy, die dem Kind bzw. Jugendlichen exklusiv gehören.

Der „Standard“ (Ausgabe von 31.05.2005) informiert über die „Alarmierende Erkenntnisse zum Thema Jugend und Alkohol“. Diese Studie (Zitat Anfang) „liefert eine internationale Vergleichserhebung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Mittwoch, vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) präsentiert wurde: "Das Einstiegsalter bei Alkoholkonsum ist gesunken und liegt bereits zwischen 11 und 13 Jahren. Außerdem trinken die Jungen immer mehr", fasste FGÖ- Geschäftsführer Dennis Beck zusammen.

Bestimmt ist es wichtig, dass die Kinder und Jugendliche mitbekommen, dass sie auch ohne Alkohol Spaß haben können, oder, dass das Trinken sie weder reifer noch erwachsener macht, aber ich sehe, vor allem bei den Jüngeren, dass die Hauptverantwortung bei den Eltern liegt.

Es gibt einige Prinzipien, die beziehungsfördernd und / oder vorbeugend auf Suchtverhalten und Gewaltbereitschaft bei Kindern und Jugendlichen wirken können:

- ⇒ **Es ist wichtig, dass Sie eine gute Kommunikation mit Ihrem Kind aufrechterhalten.** Machen Sie sich zur Gewohnheit, jeden Tag mit Ihrem Kind zu reden. Wenn Eltern und Kinder gewöhnt sind, miteinander zu reden, es ist viel wahrscheinlicher, dass die Kinder zu den Eltern gehen, wenn sie Schwierigkeiten haben. Sie werden auch viel eher Stimmungsschwankungen erkennen und ansprechen. Der tägliche Dialog ist eine mächtige Präventionsmaßnahme gegen psychischen Krankheiten, Gewalt und Suchtverhalten.
- ⇒ **Ihr Interesse und Ihre Unterstützung der Aktivitäten Ihres Kindes sind sehr wichtig.** Ermutigen Sie Ihr Kind, sich in positiven und förderlichen Aktivitäten zu engagieren (Sport, Musik, Kunst). Das ist sehr verbindend und steigert das Selbstbewusstsein Ihres Kindes. **Noch dazu:** Kinder, die am Nachmittag einer sinnvollen Beschäftigung nachgehen, sind weniger gefährdet als jene, die sich alleine zu Hause langweilen oder mit den Freunden regelmäßig nur "herumhängen".
- ⇒ **Reden Sie früh und oft genug mit Ihrem Kind** über die richtigen Reaktionen, wenn ihnen Alkohol oder Drogen angeboten werden sollten sowie über die Folgen von Alkohol- und Drogenkonsum. Machen Sie ihrem Kind klar, dass Sie dagegen sind.

- ⇒ **Seien Sie ein gutes Vorbild für ihr Kind.** Fall Sie selber Schwierigkeiten mit Ihrem Alkoholkonsum haben, seien Sie sich bewusst, dass Ihr Kind schon dadurch gefährdet ist!
- ⇒ **Lernen Sie die Freunde Ihres Kindes kennen** und seien Sie immer informiert, wo ihr Kind ist und wann es nach Hause kommt.
- ⇒ **Helfen Sie ihrem Kind, positive Beziehungen zu pflegen** und guten von schlechten Freundschaften zu unterscheiden.
- ⇒ **Informieren Sie sich über die Alarmzeichen des Alkoholkonsums und ihre Folgen** (emotionale- und körperliche Veränderungen sowie Änderungen des Verhaltens)
- ⇒ **Machen Sie den Kindern klar, niemals mit jemand, der betrunken ist, mitzufahren.** Versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie in diesem Fall für eine sichere Fahrt nach Hause sorgen werden.

Wenn Kinder das Gefühl haben, dass Sie sie niemals fallen lassen werden und dass Sie entschieden gegen Alkohol und Drogen sind und sie im Rahmen einer annehmenden und liebevollen Beziehung mit ihren Eltern leben, werden sie viel weniger gefährdet zu Alkohol oder Drogen zu greifen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Beziehung zu Ihrem Kind kriselt, suchen Sie Unterstützung. Das macht aus Ihnen kompetente Eltern.