

Kinder und Alkohol: Klare Haltung der Eltern gibt Orientierung

Mütter, Väter und andere Familienangehörige sind wichtige Vorbilder für einen verantwortungsbewussten Alkoholkonsum.

Kinder entdecken meist im Familienkreis (z.B. bei Feiern), wie in unserer Gesellschaft Alkohol konsumiert wird. Eine klare Grundhaltung der Eltern ist daher wichtig.

- Erwachsene sollten Kinder nie zum Trinken auffordern! Kinder sind zu jung, Alkohol ist für sie bereits in geringen Mengen schädlich. Außerdem mögen Kinder in der Regel den Geschmack von Alkohol gar nicht. Es ist nicht Aufgabe der Erwachsenen, sie darauf zu bringen.
- Sie trinken selbst Alkohol? Das hindert Sie nicht daran, Ihrem Kind und sich selbst Grenzen zu setzen, um ihm ein Vorbild zu sein. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Alkohol innerhalb unserer Kultur vor allem ein Genussmittel ist. Trinken Sie maßvoll und vermeiden Sie Alkohol in bestimmten Situationen (z.B. Autofahren, gedrückte Stimmung).
- Lassen Sie nach einem Fest keine halbvollen Gläser oder Flaschen herumstehen. Ihr Kind könnte davon probieren und körperliche Schäden davontragen.
- Verbote sollten immer erklärt werden – etwa damit, dass der Körper des Kindes Alkohol noch nicht verarbeiten kann.

Im Alter von etwa zehn bis 13 Jahren machen die meisten Kinder ihre ersten konkreten Erfahrungen mit Alkohol. Sie sind neugierig und wollen davon probieren. Normalerweise ist dies eine vorübergehende Phase. Man sollte solche Erfahrungen nicht dramatisieren, aber auch nicht ignorieren. Reden Sie mit Ihrem Kind über die Risiken, die mit Alkoholkonsum verbunden sind.

Ein früher Einstieg in den **regelmäßigen** Alkoholkonsum erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind im Laufe des Lebens Alkoholprobleme bekommt. Wenn z.B. 13-Jährige regelmäßig trinken, hängt das meist mit einer Reihe von anderen Problemen zusammen, z.B. Gewalt oder Missbrauch in der Familie, seelische Verwahrlosung, soziale Auffälligkeiten (z.B. Aggressivität) etc. Solche Kinder soll man nicht sich selbst überlassen, hier ist professionelle Unterstützung angebracht, etwa durch eine Beratungsstelle.

Was schützt Kinder vor Sucht?

- Zum Schutz vor Sucht trägt ein familiäres Klima bei, in dem Kinder Sicherheit, Rückhalt und Geborgenheit erfahren dürfen. Eine große Rolle spielt das Vorbild der Eltern: Wie gehen sie selbst mit Alkohol um? Welche Formen der Problembewältigung leben sie vor? Welche Haltungen und Werte bestimmen das Familienleben?
- Erwachsene können Kinder darin unterstützen, persönliche Kompetenzen zu entwickeln, die es für ein Leben ohne Sucht braucht, z.B. ein stabiles Selbstwertgefühl, einen angemessenen Umgang mit Problemen und Stress, das Bewältigen von Konflikten, das Gefühl, sein eigenes Leben gestalten und verändern zu können etc.

Nähere Informationen

Auf seinen beiden Internet-Seiten stellt das Institut Suchtprävention Informationen über Sucht, Suchtvorbeugung, legale und illegale Drogen zur Verfügung, ebenso ein Verzeichnis von Beratungsstellen rund um das Thema Sucht.

www.praevention.at und speziell für Jugendliche www.1-2-free.at

Jugend und Alkohol: Miteinander reden ist ein erster Schritt

Mit Alkohol verantwortungsvoll umgehen zu lernen ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe von Jugendlichen. Dabei brauchen sie die Begleitung und Unterstützung durch ihre Eltern.

Klarer Standpunkt der Eltern

Dass Kinder, häufig zwischen etwa zehn und 13 Jahren, erste Erfahrungen mit Alkohol machen, lässt sich nicht immer verhindern. Das sollte man nicht dramatisieren, aber auch nicht verharmlosen oder ignorieren. Beziehen Sie klar Standpunkt dagegen, dass Ihr Kind Alkohol trinkt und weisen Sie auf die Risiken hin. Das Jugendschutzgesetz erlaubt Alkohol erst für Jugendliche ab 16 Jahren. Diese Grenze sollten auch die Eltern respektieren.

Sich gemeinsam auseinander setzen

Jugendlichen über 16 Jahren Alkohol komplett verbieten zu wollen, ist unrealistisch. Setzen Sie sich jedoch gemeinsam mit ihrem Kind mit dem Thema auseinander: Zu welchen Anlässen trinkt es wie viel? Welche Risiken bringt übermäßiger Alkoholkonsum mit sich? In welchen Situationen sollte man auf Alkohol verzichten (z.B. wenn es einem psychisch schlecht geht). Berücksichtigen Sie, welche soziale und symbolische Bedeutung Alkohol für Jugendliche, aber auch für Erwachsene hat.

Klare Position gegen Alkoholexzesse

Viele Eltern haben schon erlebt, dass ihr Sohn/ihre Tochter sich an Alkoholexzessen beteiligt hat. Das sollte Anlass für ein Gespräch sein. Warten Sie allerdings ab, bis Ihr Kind wieder nüchtern ist und schaffen Sie eine vertrauensvolle Gesprächssituation. Lassen Sie sich den Vorfall aus Sicht Ihres Kindes schildern, hören Sie zu und fragen Sie nach seinen Motiven. Drohungen und Einschüchterung führen rasch zu einer Verweigerungshaltung. Einfühlungsvermögen zu zeigen bedeutet jedoch nicht, mit allem einverstanden zu sein: Beziehen Sie als Vater oder Mutter klar Position gegen Alkoholexzesse. Bleiben Sie konsequent, wenn es um das Einhalten von vereinbarten Regeln geht. Grenzen sind für Jugendliche zwar meist nicht beliebte, aber sehr wichtige Orientierungshilfen.

Vorbild der Eltern zählt!

Das eigene Vorbild zählt mehr als große Worte. Hinterfragen Sie als Vater oder Mutter Ihren eigenen Umgang mit Alkohol. Dabei geht es nicht darum, dass Eltern z.B. Alkohol verteufeln oder den Genuss-Aspekt leugnen. Das wäre sehr unglaubwürdig. Vielmehr können sie ihren Kindern vorleben wie man Wein oder Bier genießt und dass es dafür keine großen Mengen braucht. Erwachsene Vertrauenspersonen (nicht nur die Eltern!) können durch eigenes Vorbild Gesundheitsbewusstsein und Verantwortungsgefühl vermitteln.

Alkohol und Risiko

Alkohol ist ein beliebtes Genussmittel – er kann aber auch zu Problemen führen.

Unfälle und Gewalt: Alkohol beeinträchtigt die Wahrnehmung und die motorischen Fähigkeiten (z.B. Sehvermögen, Orientierung, Reaktionsfähigkeit etc.) und wirkt sich auf das Verhalten aus: Urteilsfähigkeit und Hemmungen sinken, die Aggressivität kann steigen.

Mögliche Folgen: Stürze, Autounfälle, Raufhändel, ungewollte sexuelle Kontakte (mit dem Risiko einer ungewollten Schwangerschaft bzw. sexuell übertragbaren Krankheiten)...etc.

Alkoholvergiftung: Anzeichen einer Alkoholvergiftung sind z.B. Übelkeit, Erbrechen, Bewusstlosigkeit oder Atemnot. Jugendliche, die erste Erfahrungen mit Alkohol machen, reagieren häufig bereits auf kleinere Mengen empfindlich. Eine Alkoholvergiftung kann bis zum Koma und im Extremfall zum Tod führen. Der Körper schützt sich nicht, wie viele glauben, automatisch durch Erbrechen.

Körperliche Schäden: Es gibt fast kein Organ, das nicht durch Alkoholmissbrauch geschädigt werden kann. Das gilt besonders für Kinder und Jugendliche, da deren Gehirn und Organe noch nicht ausgereift sind.

Alkoholabhängigkeit: Langfristiger, häufiger Alkoholmissbrauch kann in die seelische und körperliche Abhängigkeit führen – mit schweren gesundheitlichen und sozialen Folgen. Fälle von alkoholkranken Jugendlichen sind selten, aber: Je früher junge Menschen beginnen, regelmäßig Alkohol zu trinken und Rauscherfahrungen zu machen, desto mehr steigt das Risiko, später einen problematischen Alkoholkonsum zu entwickeln.

Alkohol und Recht

Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes zum Thema Alkohol

- Jugendlichen unter 16 Jahren ist der Erwerb und Konsum von Tabakwaren und alkoholischen Getränken verboten.
- Jugendlichen unter 18 Jahren ist der Erwerb und Konsum von gebrannten alkoholischen Getränken verboten. Das gilt auch für Misch-Getränke, die gebrannten Alkohol enthalten (z.B. Alkopops, Cocktails).
- Jugendlichen ist der übermäßige Alkoholkonsum verboten („Komasaufen“).
- An Jugendliche dürfen keine Tabakwaren und alkoholischen Getränke abgegeben werden, die sie nicht selbst konsumieren dürfen. Die **Ausnahmeregelung**, wonach Jugendliche unter 16 Jahren Alkohol und Tabak für ihre Eltern kaufen dürfen, wurde **abgeschafft**.

Nähere Informationen

Auf seinen beiden Internet-Seiten stellt das Institut Suchtprävention Informationen über Sucht, Suchtvorbeugung, legale und illegale Drogen zur Verfügung, ebenso ein Verzeichnis von Beratungsstellen rund um das Thema Sucht.

www.praevention.at und speziell für Jugendliche www.1-2-free.at

Alkohol: Miteinander reden als gute Basis

Eltern können Jugendliche unterstützen, verantwortungsbewusst mit Alkohol umzugehen.

Wenn aus Kindern Jugendliche werden, spielen Freundeskreis, Ausgehen und Partys eine immer größere Rolle. Dabei stellt sich für viele Eltern die Frage, inwieweit sie ihren Söhnen und Töchtern Alkohol erlauben sollen. Laut Jugendschutzgesetz ist es unter 16-Jährigen verboten, Alkohol zu konsumieren oder zu erwerben. Spirituosen (auch in Mix-Getränken) sind erst ab 18 erlaubt. Diese Grenzen sollen auch erwachsene Bezugspersonen respektieren. Zusätzlich können sich Eltern gemeinsam mit ihren Kindern mit dem Thema auseinandersetzen:

- Zu welchen Anlässen trinkt mein Kind wie viel? Welche Risiken bringt übermäßiger Alkoholkonsum mit sich? In welchen Situationen sollte man auf Alkohol verzichten (z.B. wenn es einem schlecht geht)? Welche soziale und symbolische Bedeutung hat Alkohol?
- Sie befürchten, dass Ihr Kind von Freunden beeinflusst wird? Sie können zwar seine sozialen Kontakte nicht mehr mitbestimmen, diese aber zumindest mit elterlichem Interesse beobachten. Lernen Sie die Freunde Ihrer Kinder kennen, sie bedeuten ihm viel.
- Wenn Ihr unter 16-jähriges Kind bei Ihnen zu Hause ein Fest organisieren möchte, empfiehlt sich eine klare Abmachung: Es gibt keinen Alkohol. Überlegen Sie jedoch gemeinsam mit ihrem Kind attraktive Alternativen, z.B. alkoholfreie Cocktails oder Bowle.
- Bei über 16-jährigen Jugendlichen ist es oft notwendig, Regeln dem Alter anzupassen und gemeinsam neu auszuhandeln – bei Alkoholkonsum genauso wie bei Ausgehzeiten.
- Vereinbaren Sie einen Zeitpunkt, zu dem Ihr Kind nach dem Ausgehen wieder zu Hause sein muss und legen Sie gemeinsam im Voraus Konsequenzen fest, wenn es sich verspätet.
- Sprechen Sie über das Risiko, das Ihr Kind eingehen würde, wenn es sich zu einem nicht mehr nüchternen Lenker ins Auto setzt. In einem solchen Fall ist es besser, wenn Eltern Ihre Kinder notfalls selbst abholen oder die Taxikosten übernehmen.

Klare Position gegen Alkoholexzesse

Viele Eltern haben schon erlebt, dass ihr Sohn/ihre Tochter sich an Alkoholexzessen beteiligt hat. Das sollte Anlass für ein Gespräch sein. Warten Sie allerdings ab, bis Ihr Kind wieder nüchtern ist und schaffen Sie eine vertrauensvolle Gesprächssituation. Lassen Sie sich den Vorfall aus Sicht Ihres Kindes schildern, hören Sie zu und fragen Sie nach seinen Motiven. Drohungen und Einschüchterung führen rasch zu einer Verweigerungshaltung. Einfühlungsvermögen zu zeigen bedeutet jedoch nicht, mit allem einverstanden zu sein: Beziehen Sie als Vater oder Mutter klar Position gegen Alkoholexzesse. Bleiben Sie konsequent, wenn es um das Einhalten von vereinbarten Regeln geht. Grenzen sind für Jugendliche zwar meist nicht beliebte, aber sehr wichtige Orientierungshilfen.

Nähere Informationen

Auf seinen beiden Internet-Seiten stellt das Institut Suchtprävention Informationen über Sucht, Suchtvorbeugung, legale und illegale Drogen zur Verfügung, ebenso ein Verzeichnis von Beratungsstellen rund um das Thema Sucht.

www.praevention.at und speziell für Jugendliche www.1-2-free.at

Jugendschutz: Erwachsene tragen Verantwortung

Alle Erwachsenen müssen das Jugendschutz einhalten, nicht nur die Eltern

Wer ist Schuld, wenn sich Jugendliche hemmungslos betrinken? Diese Frage führt oft zu Schuldzuweisungen, die nichts bringen. Besser ist: Wer kann zum Jugendschutz beitragen? Die Antwort: fast jeder. Das ist z.B. der Jugendliche, der für seine Gesundheit Verantwortung übernimmt. Das sind die Eltern, die mit ihren Kindern über Genuss und Risiko von Alkohol reden. Das ist das Personal in Supermärkten, Tankstellen oder Gaststätten, das beim Alkoholverkauf konsequent das Alter kontrolliert. Das sind Gastronomen, die darauf verzichten, mit Sonderangeboten zum übermäßigen Trinken zu verleiten, z.B. durch 1-Euro-Saufpartys oder Trinkspiele. Das sind Veranstalter, die günstige und attraktive alkoholfreie Getränke anbieten, z.B. alkoholfreie Cocktails oder Bowle. Das sind Lehrkräfte und Jugendbetreuer, die das Thema Alkohol spannend und kritisch mit jungen Menschen aufarbeiten. Das ist der Gesetzgeber, der in Prävention investiert und dafür sorgt, dass die Einhaltung der Jugendschutzbestimmungen kontrolliert wird. Das ist jemand, der auf seine Freunde schaut und einschreitet, wenn sich diese bis zur Besinnungslosigkeit betrinken wollen.

Vorbild und Ehrlichkeit

Beim Alkoholkonsum orientieren sich Jugendliche zwar meist an der Clique. Doch auch das über viele Jahre vorgelebte Verhalten von Eltern und anderen Erwachsenen prägt. Sie können den Kindern und Jugendlichen vorleben dass Alkohol ein Genussmittel ist und dass es keine großen Mengen braucht. Sie sind es auch, die durch eigenes Vorbild Gesundheitsbewusstsein vermitteln können. Alkohol zu verteufeln oder den Genuss-Aspekt dieser Substanz – etwa guten Geschmack, Beitrag zu Entspannung und Geselligkeit – zu leugnen, wäre höchst unglaubwürdig. Nicht umsonst liegt „Ehrlichkeit“ bei Werteumfragen unter Jugendlichen ganz oben. Wer Jugendlichen ein gutes Vorbild ist und mit ihnen im Gespräch bleibt, kann vermutlich keine Experimente verhindern, macht aber ernste Alkoholprobleme weniger wahrscheinlich.

Jugendschutz gilt auch für Erwachsene

- Jugendlichen unter 16 Jahren ist der Erwerb und Konsum von Tabakwaren und alkoholischen Getränken verboten. Gebrannter Alkohol bleibt bis zum 18. Geburtstag tabu. Das gilt auch für Misch-Getränke, die Spirituosen enthalten (z.B. Alkopops, Cocktails). Übermäßiger Alkoholkonsum ist Jugendlichen generell verboten.
- An Jugendliche dürfen keine Tabakwaren und alkoholischen Getränke abgegeben werden, die sie nicht selbst konsumieren dürfen. Die **Ausnahmeregelung**, wonach Jugendliche unter 16 diese Produkte für ihre Eltern kaufen dürfen, wurde **abgeschafft**.
- Erwachsene dürfen Jugendlichen die Übertretung der Jugendschutzbestimmungen nicht ermöglichen oder erleichtern. Aufsichtspersonen haben dafür zu sorgen, dass die unter ihrer Aufsicht stehenden Jugendlichen die Jugendschutzbestimmungen einhalten.
- Unternehmer (z.B. Lokalbesitzer) und Veranstalter müssen die Jugendschutzbestimmungen deutlich sichtbar aushängen. Sie müssen außerdem

Vorkehrungen zu deren Einhaltung treffen und z.B. das Alter von Jugendlichen kontrollieren bzw. die eigenen Mitarbeiter/innen schulen.

- Erwachsene riskieren bei Verstößen gegen die Jugendschutzbestimmungen eine Geldstrafe von bis zu 7.000 Euro bzw. eine Ersatzfreiheitsstrafe von bis zu sechs Wochen.

Nähere Informationen

Auf seinen beiden Internet-Seiten stellt das Institut Suchtprävention Informationen über Sucht, Suchtvorbeugung, legale und illegale Drogen zur Verfügung, ebenso ein Verzeichnis von Beratungsstellen rund um das Thema Sucht.

www.praevention.at und speziell für Jugendliche www.1-2-free.at

Mein Kind betrinkt sich, was tun?

Wenn Jugendliche exzessiv Alkohol trinken, kann das Eltern ziemlich stressen. Dazu einige Infos.

„Saufen bis der Notarzt kommt“: Diese Parole scheint heute für immer mehr Jugendliche zu gelten. Doch viele der reißerischen Parolen tun ihnen Unrecht: Die meisten lernen einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol – das freilich nicht ohne Umwege. Abenteuerlust, billige Trinkangebote oder der Einfluss der Clique können dazu führen, dass Jugendliche manchmal mehr trinken, als ihnen gut tut. Bleiben solche Vorfälle die Ausnahme, sind sie kein Grund, in Panik auszubrechen. Jedoch sollten Eltern es weder ignorieren noch verharmlosen, wenn ihr Kind betrunken nach Hause kommt.

- Beziehen Sie klar Stellung gegen Alkoholexzesse und sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Risiken (Alkoholvergiftung, Unfälle, Selbstüberschätzung). Das eigene Kind zu verstehen bedeutet nicht, mit allem einverstanden zu sein. Klare Regeln und Grenzen, die gemeinsam verhandelt werden, sind für Jugendliche eine wichtige Orientierung.
- Jugendliche, die zu ihren Eltern Vertrauen und eine gute Gesprächsbasis haben, greifen weniger häufig zu Alkohol und Drogen, als solche, die zu Hause mit niemandem sprechen können. Nehmen Sie sich Zeit für die Fragen und Probleme Ihrer Kinder, bleiben Sie mit ihnen im Gespräch! So schaffen Sie die besten Voraussetzungen, um Alkoholprobleme und eine mögliche Suchtentwicklung zu verhindern.

Alkohol: gefährlicher „Problemlöser“

Problematisch wird es, wenn Jugendliche Alkohol wiederholt im Zusammenhang mit seelischen und sozialen Belastungen konsumieren, z.B. bei Überforderung in Schule oder Lehre, Liebeskummer, Streit in der Familie, depressiven Verstimmungen etc. Alkoholismus ist zwar bei Jugendlichen selten, weil diese Krankheit erst im Laufe der Zeit entsteht. Wer Alkohol jedoch regelmäßig als „Problemlöser“ missbraucht, hat eine höhere Wahrscheinlichkeit, irgendwann abhängig zu werden. Das gilt natürlich auch für Erwachsene.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind seinen Alkoholkonsum nicht mehr unter Kontrolle hat, zögern Sie nicht, sich an eine Beratungsstelle zu wenden. Dort gibt es anonyme und kostenlose Unterstützung durch Fachleute, die mit solchen Problemen vertraut sind. Eine Liste mit Einrichtungen für Alkohol- und Drogenprobleme finden Sie unter www.praevention.at.

Folgende Symptome können, müssen aber nichts mit Alkohol- oder Drogenmissbrauch zu tun haben. Sie sind jedoch Zeichen, dass es einem Jugendlichen nicht gut geht.

- Schwächere Leistungen in der Schule oder in der Lehre
- Motivationsverlust, Verlust von Interessen
- Mangelnde Kontrolle über Gefühle: Reizbarkeit, Passivität, Launenhaftigkeit
- Verlust von Freunden
- Geldprobleme
- Konzentration, Merkfähigkeit lassen nach
- Verschlechterung des Gesundheitszustandes

Nähere Informationen

Auf seinen beiden Internet-Seiten stellt das Institut Suchtprävention Informationen über Sucht, Suchtvorbeugung, legale und illegale Drogen zur Verfügung, ebenso ein Verzeichnis von Beratungsstellen rund um das Thema Sucht.

www.praevention.at und speziell für Jugendliche www.1-2-free.at

Sorge, Scham und Wut: Wenn die Eltern trinken

Kinder aus alkoholbelasteten Familien brauchen Hilfe mit Gespür.

Jedes zehnte Kind hat mindestens einen alkoholkranken Elternteil. Wer in einer alkoholbelasteten Familie aufwächst, erlebt seine Eltern oft als unberechenbar: Versprechen und Ankündigungen werden nicht eingehalten, Strafe und Belohnung willkürlich verteilt. Die Kinder sind den Stimmungsschwankungen der Eltern ausgesetzt und geraten nicht selten in Loyalitätskonflikte zwischen Vater und Mutter. Das führt zu einem Wechselbad der Gefühle: Liebe und Zuneigung existieren gleichzeitig neben Wut, Scham und Sorge. In dieser Instabilität wachsen sie auf und sind oft sich selbst überlassen. Der nichtabhängige Elternteil ist meist unter starkem Druck, die Familie finanziell zu versorgen oder nach außen hin den Schein zu wahren. Kinder übernehmen Aufgaben, denen sie noch nicht gewachsen sind. Ihre eigenen Bedürfnisse treten in den Hintergrund, weil sie sich um den Haushalt oder die Betreuung jüngerer Geschwister kümmern müssen. Manchmal werden sie gar vom nicht abhängigen Elternteil in eine Partner-Ersatzrolle gedrängt. Sie erleben Streit und oftmals die Trennung der Eltern mit und sind auch häufiger seelischer und körperlicher Gewalt ausgesetzt - als Zeugen wie als Opfer. Je nach Temperament reagieren die jungen Betroffenen unterschiedlich auf das familiäre Alkoholproblem, z.B. durch sozialen Rückzug, starke Anpasstheit, Schlaf- und Konzentrationsschwierigkeiten, Aggressivität, Hyperaktivität, Ängste oder Entwicklungsverzögerungen, den Drang, aufzufallen. Natürlich können diese Symptome auch andere Ursachen haben.

Kinder aus alkoholbelasteten Familien leiden oft noch als Erwachsene an den Folgen. Sie haben ein erhöhtes Risiko, später selbst suchtkrank zu werden oder an einer anderen seelischen Krankheit zu leiden, z.B. Depressionen, Angstzustände etc. Verlässliche erwachsene Bezugspersonen (z.B. Oma, Onkel, Taufpatin) können jedoch dazu beitragen, dass die Kinder die Situation so gut es geht meistern.

Tipps für Gespräche mit betroffenen Kindern

- Danach fragen, wie es dem Kind geht – und weniger nach den Gewohnheiten der Eltern.
- Keine voreiligen Diagnosen („Ist dein Papa Alkoholiker?“)
- Das Kind in seiner Einschätzung bestätigen, dass die Situation schwierig ist und ihm versichern: „Du bist nicht allein. Viele Kinder leiden unter demselben Problem.“
- Dem Kind klar machen, dass Alkoholabhängigkeit eine Krankheit ist, die es nicht heilen kann und dass es daran keine Schuld trägt.
- Das Kind ermutigen (aber nicht drängen!), über seine Ängste, Gefühle und Sorgen zu sprechen.
- Ratschläge für schwierige Situationen geben: Was mache ich im Notfall? Wen kann ich anrufen?
- Das Kind ermuntern, auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten: Freunde treffen, den Hobbys nachgehen, Sport betreiben...etc.
- Bei Gewalt in der Familie nicht wegschauen, sondern professionelle Hilfe einschalten (z.B. Familienberatungsstelle).

Nähere Informationen

Auf seinen beiden Internet-Seiten stellt das Institut Suchtprävention Informationen über Sucht, Suchtvorbeugung, legale und illegale Drogen zur Verfügung, ebenso ein Verzeichnis von Beratungsstellen rund um das Thema Sucht.

www.praevention.at und speziell für Jugendliche www.1-2-free.at