

## Liebe Eltern,

Alkohol ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig, auch im Alltag Ihres Kindes. Im Kontakt mit Gleichaltrigen probiert (fast) jeder junge Mensch irgendwann Alkohol. Wichtig für Sie zu wissen ist:

- Laut Jugendschutzgesetz dürfen Jugendliche erst ab 16 Jahren Bier, Wein und Sekt und ab 18 Jahren Spirituosen trinken. Letzteres gilt auch für Mixgetränke und sog. Alkopops!
- Als Empfehlungen für einen risikoarmen Alkoholkonsum bei Erwachsenen gelten folgende Trinkmengen: Frauen 1 Glas und Männer maximal 2 Gläser täglich (je nach Getränk übliche Glasgröße) sowie mindestens 2 alkoholfreie Tage pro Woche.
- Da Alkohol die Gesundheit von Jugendlichen und deren Entwicklung weit mehr beeinträchtigt als bei Erwachsenen, gelten hier deutlich geringere Trinkmengen.
- Hier sollte Alkohol in jedem Fall vermieden werden: Vor und während der Schule, Ausbildung oder Arbeit, bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten, beim Sport, im Straßenverkehr, in der Schwangerschaft.

## Orientierung geben

Ihr Kind erlebt, bei welchen Anlässen Sie und andere Erwachsene Alkohol trinken. Bitte denken Sie daran: Sie sind als Vater oder Mutter Vorbild Ihrer Kinder!

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über dessen Umgang mit Alkohol und auch über mögliche Gefahren. Nehmen Sie die Meinung Ihres Kindes ernst und gleichzeitig eine klare und verbindliche Haltung ein! Offene und ehrliche Gespräche sind eine Unterstützung für Ihr Kind und geben ihm Orientierung.

## Anlass zur Sorge?

Trinkt Ihr Kind

- obwohl es jünger als 16 bzw. 18 Jahre ist?
- regelmäßig?
- alleine?
- vor oder während der Schule / Ausbildung?

Bemerken Sie, dass Ihr Kind häufig

- betrunken ist oder
- Ärger im Zusammenhang mit Alkohol hat?

Wenn Sie sich Gedanken über den Alkoholkonsum Ihres Kindes machen und es sind noch nicht alle Ihre Fragen beantwortet, dann stehen wir Ihnen gerne für ein vertrauliches Gespräch zur Verfügung.

**Bei uns bekommen Sie Informationen,  
Beratung und Adressen weiterer Hilfe-  
angebote – kostenlos und vertraulich.**

**Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin, pad e.V.**

Mainzer Straße 23 | 10247 Berlin

Fon 030 - 29 35 26 15

E-Mail [fachstelle.suchtpraevention@padev.de](mailto:fachstelle.suchtpraevention@padev.de)

Website [www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de)

**NachHaLT (Caritas)**

Fon 030 - 666 33 434

E-Mail [halt@caritas-berlin.de](mailto:halt@caritas-berlin.de)

**NachHaLT (Stiftung SPI)**

Fon 030 – 55 68 04 19

E-Mail [nachhalt@stiftung-spi.de](mailto:nachhalt@stiftung-spi.de)

**NachHaLT-**

Website [www.nachhalt-berlin.de](http://www.nachhalt-berlin.de)

Diese Informationskarte für Eltern erscheint im Rahmen der Berliner Kampagne zur Alkoholprävention 2009 „Na klar...!“.



# Mein Kind trinkt Alkohol - muss ich was tun?

