



## Leitfaden mit den 12 wichtigsten Regeln zum Thema „Klartext reden!“

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 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 verurteilen 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.