Wie kann ich mein Kind vor Alkoholproblemen schützen? Wie vermeide ich, dass ich belehrend wirke? Bin ich glaubwürdig, wenn ich abstinent bin? Und was, wenn ich selbst auch Alkohol trinke?


Kinder verstehen schon früh, dass Alkohol kein Getränk ist wie jedes andere. Mit dem Heranwachsen wollen viele selbst herausfinden, was es damit auf sich hat. Manche trinken dann mehr als ihnen guttut – und das ist nicht harmlos. Denn: Je früher man damit beginnt, regelmässig zu trinken, desto größer ist das Risiko, alkoholabhängig zu werden.

Sie können als Eltern viel dazu beitragen, dass es nicht so weit kommt!

### VERTRETEN SIE EINE KLARE HALTUNG
- Leben Sie Ihrem Kind einen genussvollen und massvollen Alkoholkonsum vor.
- Auch wenn Sie selbst keinen Alkohol trinken, können Sie mit Ihren Kindern darüber sprechen, was ein risikoarmes Alkoholkonsum ist.

### VERMITTELN SIE WISSEN
- Schon sehr kleine Kinder fragen manchmal, was Alkohol ist und wie er wirkt. Geben Sie altersgerechte Erklärungen.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr jugendliches Kind über Wirkungen und Risiken von Alkohol Bescheid weiß.

### BAUEN SIE VERTRAUEN AUF
- Signalisieren Sie, dass Sie für Ihr Kind da sind.
- Ein gutes Verhältnis zwischen Ihnen und Ihrem Kind erleichtert vieles, gerade auch dann, wenn es mal schwieriger wird.

### BLEIBEN SIE AM BALL
- Wenn Kinder älter werden, ändert sich die Rolle der Eltern. Jugendliche orientieren sich mehr und mehr an Gleichaltrigen, das ist normal. Aber: Die Eltern bleiben wichtig. Begleiten Sie Ihr Kind und interessieren Sie sich dafür, was es in seiner Freizeit tut.
- Erkundigen Sie sich, welche Rolle Alkohol im Ausgang spielt. Treffen Sie Abmachungen. Und setzen Sie auch Grenzen, wenn Ihnen solche wichtig scheinen.

### REAGIEREN SIE – Wenn Ihr Kind sich betrinkt oder wenn es häufig Alkohol trinkt:
- Suchen Sie das Gespräch und drücken Sie Ihre Sorge aus.
- Besprechen Sie mit ihm die Risiken, die bestehen.
- Handeln Sie Regeln aus.
- Wenn sich die Situation nicht nach bessert: Holen Sie Unterstützung bei einer Jugend-, Erziehungs- oder Suchberatungsstelle.