

11er Rat

Tipps für Eltern

Informationen für Eltern über Alkohol

“معلومات للوالدين عن الكحول”

Information for parents about alcohol

Information aux parents concernant l'alcool

Информация для родителей об алкоголе

Información para los padres sobre el alcohol

Alkol konusunda anne ve babalar için bilgiler

Blau?

Drogenhilfe Köln
Fachstelle für Suchtprävention



Tipps für Eltern zum Umgang mit Alkohol bei Kindern und Jugendlichen in der „jecken“ Zeit

Kinder und Jugendliche sind neugierig auf den Geschmack und die Wirkung alkoholischer Getränke.

Die Clique und auch die Medien vermitteln die Botschaft: „Zum richtigen Feiern gehört Alkohol dazu“.

Es entsteht der Eindruck von „je mehr Alkohol, desto lustiger“.

Gerade an den Karnevalstagen sind Jugendliche besonders gefährdet. Wenn aus Lachen Lallen und aus Schunkeln Schwanken wird, hört der Spaß im Karneval ganz schnell auf. Das x-te Kölsch, noch ein hochprozentiger Schluck und plötzlich steht die Clique nicht mehr am Rosenmontagszug, sondern am Erste-Hilfe-Zelt.

Alkohol im Karneval? Was können Eltern tun? Damit Kinder und Jugendliche den Karneval unbeschadet überstehen, kommt Ihnen als Eltern eine sehr wichtige Rolle zu.

Auch im Karneval gilt: Eltern, Erzieher, kurz alle Erwachsenen, sind Vorbilder.

Kinder beobachten nicht nur im Karneval sehr genau, wie in der Familie oder im Freundeskreis gefeiert und getrunken wird. Vor einem Gespräch mit Ihren Kindern sollten Sie sich unbedingt mit Partnerin oder Partner absprechen und sich auf eine gemeinsame Haltung einigen. Nehmen Sie sich Zeit für ein Gespräch.

Im Folgenden 11 Tipps (nicht nur) für die Karnevalstage:

1 Zögern Sie den Konsum möglichst lange heraus
Im Karneval konsumieren Jugendliche oft das erste Mal alkoholhaltige Getränke. Flirten und Feiern geht aber auch ohne Alkohol.
Die Forschung belegt: Je später der Einstieg, desto früher der Ausstieg.

2 Zeigen Sie Interesse
Alkoholkonsum bei Jugendlichen ist ein Gruppenphänomen, besonders an den „Tollen Tagen“.
Interessieren Sie sich für die Feierpläne Ihres Kindes. Es ist gut zu wissen, wer die Freunde Ihrer Kinder sind, wo sie sich aufhalten und womit sie sich beschäftigen.

3 Treffen Sie Verabredungen
Die Freundesgruppe kann auch ein Schutz für Ihr Kind sein. Wenn Sie der Clique Ihrer Kinder nicht vertrauen, sollten Sie die Eltern der Freunde/Freundinnen kontaktieren und Regeln sowie Verabredungen treffen. Knüpfen Sie ein **Elternnetzwerk**.

4 Setzen Sie klare Grenzen
Ihr Kind braucht klare Grenzen, damit es lernen kann, mit Alkohol verantwortungsvoll umzugehen. Finden Sie für Ihre Familie passende, verbindliche **Regeln**.

5

Seien Sie konsequent und loben Sie

Besprechen Sie im Vorfeld mit Ihrem Kind, **welche Folgen eine Regelverletzung hat**. Wichtig ist, dass Sie konsequent bleiben und androhte Sanktionen auch durchsetzen. **Lob** beim Einhalten der Regeln ermutigt Ihr Kind.

6

Hören Sie zu

Versuchen Sie den „**richtigen Ton**“ zu treffen. Interessieren Sie sich für die Meinung Ihres Kindes und für die Rituale der Gleichaltrigengruppe. Hören Sie zu, damit Sie wirklich erfahren, was Ihr Kind denkt.

7

Geben Sie sachliche Informationen

Erklären Sie Ihrem Kind, dass es Situationen gibt, in denen der Konsum alkoholhaltiger Getränke unabhängig vom Alter lebensgefährlich ist, z.B. im Straßenverkehr (auch als Beifahrer, mit Mofa oder Fahrrad). **Klären Sie darüber auf**, dass es beim schnellen Konsum einer großen Menge Alkohol zu einer Alkoholvergiftung mit Unterkühlung, Erbrechen und Ersticken Gefahr kommen kann.

8

Klären Sie auf

Laut einer Studie hatte knapp 50 % der Gruppe von Mädchen, die über sexuelle Übergriffe berichteten, zuvor Alkohol konsumiert. **Informieren Sie** Ihre Kinder über die Risiken im Umgang mit durch Alkohol enthemmten und gewaltbereiten „Freunden und Bekannten“.

9

Reden Sie

Untersuchungen belegen, dass Jugendliche in betrunkenem Zustand zu aggressivem Verhalten neigen können. Ca. 1/3 jugendlicher Straftäter waren bei der Tat alkoholisiert. **Weisen Sie Ihr Kind darauf hin**, dass auch die eigene Gewaltbereitschaft unter Alkoholeinfluss stark zunehmen kann.

10

Bewahren Sie Ruhe

Blieben Sie ruhig, wenn Ihr Kind betrunken nach Hause kommt. Klären Sie, ob Ihr Kind „angeheitert“, betrunken oder kurz vor einer Alkoholvergiftung steht. **Blieben Sie bei Ihrem Kind**, auch wenn es schläft und überwachen Sie regelmäßig seinen Zustand. Ist Ihr Kind nicht ansprechbar, nicht zugänglich oder sehr aggressiv – **Notarzt anrufen**.

11

Nehmen Sie Kontakt auf

Blieben Sie in der Karnevalszeit mit Ihrem Kind im Gespräch, zeigen Sie Interesse und lassen Sie den Kontakt nicht abreißen. Auch wenn Sie selbst unterwegs sind, sollten Sie für Ihr Kind erreichbar sein. Und zum Schluss: **Holen Sie sich Rat** (siehe Hotline), wenn Sie nicht weiter wissen!

نصائح للوالدين حول التعامل مع الكحول بالنسبة للأطفال والأحداث في فترة الكرنفال (الجنونية)

إن الأطفال والأحداث فضوليون ويحبون التعرف على طعم وتأثير المشروبات الكحولية. كذلك فإن الأصدقاء ووسائل الإعلام يبتون رسالة: "لا يكون الاحتفال كاملاً إلا مع الكحول". وهنا يتولد الانطباع في أنه "كلما زاد شرب الكحول ازداد الانبساط والضحك". ويكون الأطفال والأحداث عرضة لخطر الكحول خاصة في أيام احتفالات الكرنفال. عندما يتحول الضحك إلى ثقل اللسان والتعثر بالكلام والرقص الجماعي بهز الأكتاف والأذرع المتشابكة إلى ترنج، وعند هذا الحد لا يعود للكرنفال أي متعة أو مسرة.

التسابق بشرب بيرة كولونيا بسرعة وكثرة ومن ثم يلحقها مشروب كحولي قوي. وفجأة تجد المجموعة نفسها في خيمة الإسعاف الأولى بدلاً من المشاركة في مسيرة الكرنفال يوم الاثنين.

الكحول في الكرنفال؟ ماذا يستطيع الوالدان أن يعملوا كي يجتاز الأطفال والأحداث الكرنفال بأمان؟ وهنا يأتي دورك المهم كأم وأب.

وحتى في فترة الكرنفال يبقى دوركم، الأب والأم والمربيون، باختصار على كل البالغين أن يبقوا المثل الأعلى. فالأطفال دائماً وليس فقط في فترة الكرنفال يراقبون بدقة كيف يحتفل أهلهم وأصدقائهم. وعند التحدث مع أولادك ينبغي أن تكون قد تحدثت واتفقت مع شريكك على الالتزام برأي وموقف واحد. خذ الوقت الكافي لهذا الحديث.

وهذه ١١ نصيحة (وليس فقط) لأيام الكرنفال :

محاولة تأخير البدء بشرب الكحول

يبدأ الأحداث بتناول المشروبات الكحولية للمرة الأولى في فترة الكرنفال على الأكثر. ولكن يمكن الغزل والاحتفال أيضاً بدون كحول.

أثبتت الدراسات: كلما بدأ الفرد بشرب الكحول بعمر أكبر كلما كان التوقف عن تناوله أسرع

إظهار الاهتمام

يُعد الإكثار من شرب الكحول لدى الأحداث ظاهرة تخص المجموعات وبالأخص في «الأيام الرئيسية للكرنفال». أظهر اهتماماً بخطط احتفال أبنائك. إنه لأمر جيد أن تعرف من هم أصدقاء أبنائك، ومع من يلتقوا وكيف يقضون أوقاتهم وما يشغلهم.

تحديد اتفاقات

يمكن أن تكون مجموعة الأصدقاء حماية لابنك أيضاً. وفي حالة عدم وجود ثقة بأصدقاء ابنك فهنا عليك التواصل مع ذوي أصدقاء وصديقات ابنك لغرض وضع أسس وتحديد اتفاقات. وتأسيس شبكة تواصل مع الآباء والأمهات.

وضع حدود واضحة

يحتاج الأبناء إلى حدود واضحة كي يتعلموا كيفية تحمل المسؤولية في التعامل مع الكحول. ضع لملائتك قواعد ملزمة ومناسبة.

1
2
3
4

الثبات على الرأي والإثناء عليهم بعبارات المديح

تحدث مع ابنك مسبقا حول النتائج المترتبة عن الإخلال بعدم الالتزام بالقواعد الموضوعية والمتفق عليها. ومن الضروري ان تكون ثابتا على رأيك وتقوم بتنفيذ العقوبات المتفق عليها أيضا. وتشجيعا لا تبخل على ابنك بالثناء والمديح لالتزامه بالقواعد .

الإصغاء باهتمام

حاول أن تجد “التبرة المناسبة في الكلام“. أظهر اهتمامك برأي ابنك والعادات التي تمارسها المجموعة من عمره. أصغ إليه بتركيز كي تفهم فعلا كيف يفكر ابنك .

تقديم المعلومات المهمة

وضح لابنك عن وجود مواقف في الحياة حين يكون تناول المشروبات الكحولية بكثرة خطرا على حياة الإنسان مهما كان عمره، على سبيل المثال في أثناء المرور (حتى لو كنت جالسا الى جانب السائق أو تقود الدراجة النارية الصغيرة أو الدراجة الهوائية) **كما وضح له أيضا** بان سرعة شرب الكحول بكميات كبيرة قد يؤدي الى تسمم بالكحول مع انخفاض درجة حرارة الجسم والاستقراغ والاختناق.

الشرح والتوضيح

أظهرت إحدى الدراسات بان ٥٠% من الفتيات اللاتي أبلغن عن تعرضهن لاعتداء جنسي كن قد تناولن الكحول قبل ذلك. **اشرح ووضح** لابنائك مخاطر تناول الكحول عند التعامل مع الأصدقاء والمعارف في كون الكحول يجعل الإنسان جسورا وعنيفا.

التحدث مع الأبناء

أظهرت البحوث بان الأحداث في حالة السكر يميلون للتصرف العنيف أكثر. وحوالي ثلث المجرمين الأحداث كانوا في حالة سكر عند قيامهم بالجريمة. **ونبه ابنك** بان الاستعداد للعنف يشد تحت تأثير الكحول.

المحافظة على الهدوء

حافظ على هدوءك عندما يعود ابنك سكرانا الى المنزل. تأكد فيما إذا كان ابنك متنعشا بالسكر أم انه مشرف على حالة تسمم بالكحول. **وابق مع ابنك** حتى عندما ينام وراقب وضعه بشكل متواصل. **اتصل بطبيب الطوارئ** إذا كان ابنك فاقدًا للوعي أو لا يستطيع التجاوب معك أو كان عنيفا.

التواصل مع الأبناء

كُن على تواصل مع ابنك في فترة الكرنفال. أظهر اهتمامك ولا تدع التواصل معه ينقطع. حتى إذا كنت خارج المنزل فمن الضروري ان يستطيع ابنك الاتصال بك دائما. وفي الختام: **بامكانك الحصول على نصيحة** (الاتصال بالخط السريع)، في حالة الحاجة للمزيد من المعلومات.



Tips for parents dealing with alcohol and children/adolescents during carnival time

Children and adolescents are curious about the taste and effect of alcoholic beverages.

The gang and the media convey the message: "Alcohol is part of celebrating properly".

It gives the impression of "the more alcohol, the funnier".

On Carnival days, young people are particularly at risk. When laughter becomes babbling and swaying, the carnival fun stops very quickly. The umpteenth Kölsch, another high-percentage sip and suddenly the gang is no longer on the "Rosenmontagszug", but at the first aid tent.

Alcohol at the carnival? What can parents do? To ensure children and adolescents survive the carnival unscathed, you as parents play a very important role.

Even at the carnival: parents, teachers – in short, all adults, are role models.

Children watch very closely, not only at the carnival, how the family or circle of friends celebrates and gets drunk.

Before talking with your children, you should consult your partner and agree on a common stance.

Take time for a conversation.

Below are 11 tips (not only) for the carnival days:

Delay consumption for as long as possible

1 At the carnival, teenagers often consume alcoholic drinks for the first time. But flirting and celebrating is also possible without alcohol.

The research proves: the later the entry, the sooner the exit.

Show interest

2 Adolescent alcohol consumption is a group phenomenon, especially on the "Great Days".

Get interested in your child's celebration plans. It is good to know who the friends of your children are, where they are and what they are doing.

Make arrangements

3 The group of friends can also be a protection for your child. If you do not trust your children's group, you should contact the parents of the friends and make rules and appointments.

Make a **parent network**.

Set clear boundaries

4 Your child needs clear boundaries so that they can learn how to use alcohol responsibly. Find suitable, binding **rules** for your family.

Be consistent and give praise

5

Discuss in advance with your child **the consequences of a rule violation**. It is important that you remain consistent and enforce any threatened sanctions. **Praising** your child for observing the rules encourages them.

6

Listen

Try to hit the **“right tone”**. Get interested in the opinion of your child and the rituals of their peer group. Listen, so you can really experience what your child thinks.

Provide factual information

7

Explain to your child that there are situations in which the consumption of alcoholic beverages, regardless of age, is life-threatening, e.g. in traffic (also as a passenger, with a moped or a bicycle). **Make sure they are aware** that if you consume a large amount of alcohol quickly, you may experience alcohol poisoning with hypothermia, vomiting and asphyxiation.

Clarify

8

According to a study, nearly 50% of a group of girls that reported sexual assault had previously consumed alcohol. **Inform your children** about the risks involved in dealing with alcohol-disinhibited and violence-prone “friends and acquaintances”.

Talk

9

Studies show that adolescents in a drunken state can be prone to aggressive behavior. Approximately 1/3 of juvenile offenders were intoxicated when they offended. **Point out to your child** that your own tendency for violence can greatly increase under the influence of alcohol.

Keep calm

10

Stay calm when your child comes home drunk. Determine whether your child is “tipsy”, drunk or close to alcohol intoxication. **Stay with your child**, even when they are sleeping and monitor their condition regularly. If your child is unresponsive, inaccessible or very aggressive – **call an emergency doctor**.

Stay in touch

11

During carnival time, keep in conversation with your child, show interest and do not break contact. Even if you are traveling yourself, you should be reachable for your child. And, finally: **Get advice** (see Hotline), if you don’t know what to do!



Recommandations pour les parents dans les rapports à l'alcool avec les enfants et les adolescents durant la période de folie du carnaval

Les enfants et les adolescents sont curieux de découvrir le goût et l'effet des boissons alcoolisées. La bande de copains et, aussi, les médias véhiculent le même message : « Pour vraiment faire la fête, l'alcool est indispensable. ». On a l'impression que « plus on boit, plus on s'amuse ». Durant les journées du carnaval, les adolescents sont particulièrement en danger. Quand les éclats de rire se transforment en balbutiements, et les pas de danse, en chancellements, le plaisir du carnaval s'évapore très rapidement. Là énième bière Kölsch, et encore une rasade d'alcool fort et, soudain, la bande de copains n'assiste plus au défilé du Lundi des Roses, mais reçoit des soins dans la tente des secouristes.

Alcool et carnaval ? Que peuvent faire les parents ? Les parents ont un rôle très important à jouer pour que les enfants et les adolescents puissent garder le souvenir d'un bon carnaval.

Durant le carnaval aussi, la règle est : les parents, les éducateurs, bref, tous les adultes se doivent d'être des exemples.

Les enfants observent très attentivement, et pas seulement durant le carnaval, comment l'on fait la fête et comment l'on boit dans la famille et entre amis. Avant tout entretien avec vos enfants, nous vous recommandons impérativement de vous concerter avec votre compagne ou votre compagnon et de vous mettre d'accord sur une démarche commune. Prenez le temps de mener un tel entretien.

Voici, ci-après, 11 recommandations pour les jours du carnaval (mais pas seulement) :

1 Repoussez la consommation le plus longtemps possible

C'est souvent à l'occasion du carnaval que les adolescents boivent pour la première fois des boissons alcoolisées. Mais flirter et faire la fête sont aussi possibles sans alcool. **Le verdict de la recherche est sans appel : plus tard on commence à boire, plus tôt on recouvre ses esprits.**

Faites preuve d'intérêt

La consommation d'alcool chez les jeunes est un phénomène grégaire, en particulier durant les « jours de folie » du carnaval. **Intéressez-vous** aux projets de festivité de votre enfant. Il est bon de savoir quels sont les amis de vos enfants, là où ils séjournent et avec quoi ils s'occupent.

Passez des accords

Le groupe d'amis peut aussi être un bouclier de protection pour votre enfant. Si vous ne faites pas confiance à la bande de copains de vos enfants, nous vous recommandons alors de prendre contact avec les parents des amis/amies et de vous mettre d'accord sur certaines règles et conventions. Constituez un **réseau de parents**.

4 Fixez des limites bien précises

Votre enfant a besoin de limites bien précises pour apprendre à consommer de l'alcool de façon raisonnable. Adoptez pour votre famille des **règles** appropriées et à caractère obligatoire.

Faites preuve d'esprit de suite et faites des éloges

Concertez-vous au préalable avec votre enfant au sujet des **conséquences de toute infraction aux règles**. Il est important que vous fassiez preuve d'esprit de suite et respectiez bel et bien les sanctions annoncées. Des **éloges** en cas de respect des règles encouragent votre enfant.

Écoutez bien

Essayez de trouver « **le bon ton** ». Intéressez-vous à la vie de votre enfant et aux rituels du groupe de jeunes du même âge. Écoutez bien pour pouvoir réellement découvrir ce que pense votre enfant.

Donnez des informations objectives

Expliquez à votre enfant qu'il y a des situations dans lesquelles consommer des boissons alcoolisées représente un danger mortel indépendamment de l'âge respectif, par exemple dans la circulation routière (également en tant que passager, sur un vélomoteur ou une bicyclette).

Expliquez-lui qu'en cas de consommation rapide d'une quantité d'alcool importante, il risque de se produire une intoxication alcoolique avec hypothermie, vomissements et risque d'étouffement.

Donnez des explications

À en croire une étude, près de 50 % du groupe de jeunes filles qui ont fait des déclarations au sujet d'agressions sexuelles disent avoir consommé de l'alcool auparavant. **Informez** vos enfants au sujet des risques inhérents aux rapports avec des « amis et connaissances » désinhibés par l'alcool et enclins à la violence.

Parlez

Des études prouvent que les jeunes en état d'ivresse sont susceptibles d'adopter un comportement agressif. Un tiers environ des adolescents délinquants était ivre au moment où ils ont commis leur délit. **Signalez à votre enfant** que son propre penchant pour la violence peut, aussi, fortement augmenter en cas de consommation d'alcool.

Gardez le calme

Restez calme si votre enfant rentre à la maison en état d'ivresse. Cherchez à savoir si votre enfant « a un peu bu », est ivre ou est à deux doigts d'une intoxication alcoolique. **Restez aux côtés de votre enfant** même lorsqu'il dort et contrôlez régulièrement dans quel état il se trouve. S'il n'est pas possible d'adresser la parole à votre enfant, s'il ne réagit pas ou s'il est très agressif – **appelez le service des urgences**.

Restez en contact

Durant la période du carnaval, continuez de vous entretenir avec votre enfant, faites preuve d'intérêt pour lui et ne coupez pas le contact avec lui. Même si vous-même êtes en déplacement, vous devez toujours rester joignables pour votre enfant. Et, pour terminer : **procurez-vous des conseils** (voir ligne d'appel d'urgence) si vous êtes au bout de votre latin !



Дети, подростки и алкоголь: советы для родителей в «шутовское» время

Дети и подростки любопытны – им интересен вкус и действие алкогольных напитков. В компаниях друзей и в СМИ можно услышать: «Чтобы хорошо отпраздновать, нужен алкоголь». Возникает впечатление: «Чем больше алкоголя, тем веселее». Подростки подвержены особой опасности в дни карнавала. Когда смех переходит в лепет, а качающейся танец – в шатающуюся походку, карнавальные развлечения быстро заканчиваются. Еще одно пиво, еще один глоток крепкого напитка – и вдруг вся дружеская компания оказывается не на карнавальном шествии, а в палатке первой помощи.

Алкоголь во время карнавала? Что делать родителям? В том, чтобы карнавал прошел без ущерба для ваших детей, вы, родители, играете важную роль.

Во время карнавала – и не только – помните: родители, воспитатели и вообще все взрослые являются примером для подражания.

Дети очень внимательно наблюдают за тем, как празднуют и как употребляют алкоголь в кругу семьи и друзей – не только во время карнавала. Перед тем, как поговорить с детьми, сначала обязательно договоритесь с партнером о совместной позиции. Запланируйте для разговора достаточно времени.

Вот 11 советов для карнавальных (и других) дней:

1

Пусть ваши дети как можно позже познакомятся с алкоголем

Во время карнавала подростки часто впервые пробуют алкогольные напитки. Однако флирт и веселье возможны и без алкоголя. **Исследования показывают: чем позже люди начинают употреблять алкоголь, тем раньше они отказываются от него.**

2

Проявляйте интерес

Употребление алкоголя среди молодежи – это групповой феномен, особенно в «шутовские дни». **Интересуйтесь** тем, как ваш ребенок планирует провести праздники. Полезно знать, с кем дружит ваш ребенок, где находятся и чем занимаются его друзья.

3

Договаривайтесь

Круг друзей может быть защитой для вашего ребенка. Если вы не доверяете дружеской компании ваших детей, свяжитесь с родителями их друзей и договоритесь о конкретных правилах. Создайте **родительскую сеть**.

4

Устанавливайте четкие границы

Вашему ребенку нужны четкие границы, чтобы научиться ответственно обращаться с алкоголем. Договоритесь об обязательных **правилах**, которые подходят для вашей семьи.

5

Будьте последовательны и не забывайте хвалить

Заблаговременно договоритесь с ребенком о **последствиях при нарушении правил**. Оставайтесь последовательными и осуществляйте договоренные санкции. В то же время, поощряйте ребенка **похвалой**, если он соблюдает правила.

6

Прислушивайтесь

Попытайтесь найти **«правильный тон»**. Интересуйтесь мнением вашего ребенка и ритуалами группы его сверстников. Внимательно слушайте, чтобы знать его истинное мнение.

7

Предоставляйте целесообразную информацию

Расскажите своему ребенку о ситуациях, в которых употребление алкогольных напитков опасно для жизни независимо от возраста – например, в дорожном движении (в том числе для пассажиров, при поездках на мопеде или велосипеде).

Объясните, что употребление большого количества алкоголя в короткий промежуток времени может привести к алкогольному отравлению с переохлаждением, рвотой и опасностью удушья.

8

Объясняйте

Исследование показало, что около 50% девушек, заявивших о сексуальных домогательствах, перед этим употребляло алкоголь. **Расскажите** ребенку о рисках обращения с «друзьями и знакомыми», которые под воздействием алкоголя становятся более раскованными и агрессивными.

9

Говорите с ребенком

Исследования показали, что подростки в опьяненном состоянии более склонны к агрессивному поведению. Около 1/3 несовершеннолетних преступников совершили правонарушения в состоянии алкогольного опьянения. **Укажите своему ребенку на то**, что под воздействием алкоголя он сам может стать агрессивней.

10

Сохраняйте спокойствие

Реагируйте спокойно, если ваш ребенок пришел домой пьяным. Определите: ваш ребенок «навеселе», пьян или находится на грани алкогольного отравления. **Оставайтесь возле ребенка**, даже когда он спит, и регулярно проверяйте его состояние. Если ребенок не реагирует на вас, на вашу речь или ведет себя очень агрессивно, **вызовите скорую помощь**.

11

Оставайтесь на связи

Во время карнавала постоянно общайтесь со своим ребенком, проявляйте интерес, не прекращайте контакт. Даже если вы сами в пути, ваш ребенок должен иметь возможность связаться с вами. И наконец: **обращайтесь за советом** (см. горячую линию), если не знаете, что делать!



Avisos para padres en relación al consumo de alcohol en niños y jóvenes en la época „loca“ de carnaval

Los niños y los jóvenes son curiosos por el sabor y el efecto de las bebidas alcohólicas.

Su pandilla y los medios transmiten el mensaje “No hay fiesta sin alcohol”.

Efectivamente, se crea la impresión de „cuanto más alcohol tanto más divertido”.

Precisamente en los días de carnaval, los jóvenes son especialmente vulnerables. Cuando las risas se convierten en balbuceos y los saltos en caídas, se acaba la diversión en carnaval. Una cerveza más y luego un trago de alcohol fuerte y de pronto la pandilla ya no se encuentra en el desfile del Lunes de Carnaval, sino en la carpa de Primeros Auxilios.

¿Alcohol en carnaval? ¿Qué pueden hacer los padres? Para que los niños y los jóvenes superen carnaval sin sufrir un daño, ustedes, como padres, desempeñan un papel muy importante.

También en carnaval vale: los padres, los educadores, es decir todos los adultos, sirven de modelo.

Los niños observan cuidadosamente no solo en carnaval cómo se festeja y se bebe en la familia o en el círculo de amigos. Antes de hablar con sus hijos es imprescindible coordinarse con su compañera o su compañero y ponerse de acuerdo sobre una actitud común. Tómese tiempo para hablar.

En lo sucesivo 11 consejos (no solo) para los días de carnaval:

Retrase el consumo tanto tiempo como sea posible

En carnaval, los jóvenes a menudo consumen por primera vez bebidas alcohólicas.

Sin embargo, también es posible flirtear y festejar sin alcohol.

Los estudios científicos demuestran: cuanto más tarde se comienza a beber alcohol, tanto más temprano se abandona el alcohol.

Muestre interés

El consumo de alcohol entre los jóvenes es un fenómeno de grupo, especialmente en los “días locos”.

Muestre interés por los planes de su hijo para las fiestas. Es bueno saber quiénes son los amigos de sus hijos, dónde viven y a qué se dedican.

Concierte citas

El círculo de amigos también puede proteger a su hijo. Si no confía en la pandilla de sus hijos, conviene contactar a los amigos/las amigas y concierte normas y citas. Establezca una **red de los padres**.

Establezca límites claros

Su hijo necesita límites claros para que pueda aprender cómo se consume alcohol en forma responsable. Encuentre **normas** obligatorias y adecuadas para su familia.

5 Sea consecuente y elogie

Hable antes con su hijo sobre las **consecuencias de una infracción de las normas**. Es importante que sea consecuente y que efectivamente imponga las sanciones amenazadas. Un **elogio** al observar las reglas también es un aliento para su hijo.

6 Escuche atentamente

Trate de encontrar el **"tono adecuado"**. Muestre interés por la opinión de su hijo y los rituales del grupo de compañeros de una edad. Escuche atentamente para averiguar lo que su hijo piensa.

7 Transmita información objetiva

Explique a su hijo que hay situaciones en las que el consumo de bebidas alcohólicas puede poner su vida en peligro independientemente de la edad, por ejemplo en el tráfico (también como copiloto, pasajero, con ciclomotor o bicicleta). **Informe** que el consumo rápido de una gran cantidad de alcohol puede provocar una intoxicación etílica con hipotermia, vómitos y riesgo de asfixia.

8 Aclare

Conforme a un estudio, casi el 50% de las chicas que refirieron agresiones sexuales, habían consumido antes alcohol. **Informe** a sus hijos sobre el riesgo en el trato con "amigos y conocidos" desinhibidos por el alcohol y violentos.

9 Hable

Los estudios científicos demuestran que los jóvenes borrachos tienden a mostrar un comportamiento agresivo. Aproximadamente una tercera parte de todos los delinquentes juveniles estaban embriagados. **Advierta a su hijo** que también su propia disposición a la violencia puede aumentar de manera pronunciada bajo la influencia de alcohol.

10 Mantenga la calma

Mantenga la calma si su hijo llega borracho a casa. Aclare si su hijo ha bebido solo un poco de alcohol, si está borracho o si está a punto de sufrir una intoxicación etílica. **Quédese con su hijo**, también cuando duerme y vigile periódicamente su estado.

Si es imposible hablar con su hijo, si éste no fuera accesible o incluso si se muestra muy agresivo – **llame al médico de urgencia**.

11 Mantenga el contacto

Durante la época de carnaval debe mantener el contacto con su hijo y mostrarse siempre interesado. Incluso si usted no está en casa, siempre debe ser posible que su hijo le contacte. Al fin y al cabo: **¡Busque consejos** (vea la línea de ayuda) si ya no sabe qué hacer!



“Ergenlik” döneminde çocuk ve ergenlerde alkolle başa çıkabilmeleri hususunda anne ve babalara öneriler

Çocuklar ve gençler alkollü içeceklerin tadı ve etkilerini merak ederler.

Arkadaş grupları ve medyada “Doğru kutlamayabilmek için alkol eksik olmamalıdır” mesajı verilmektedir.

Bu da “alkol ne denli fazlaysa, o denli neşeli” olur izlenimin oluşmasına neden olmaktadır.

Özellikle karnaval günlerinde gençler bu hususta tehlike altındadır. Kahkaha, dil dolaşmasına; neşe ve eğlence, sallantıya neden olursa, karnavalın eğlencesi çok kısa sürer. Kaçınıcı “Köln Birası”, kaçınıcı yudum ve artık bir de bakarsınız ki, arkadaş grubunuz artık Karnaval öncesi Pazartesi treninde olduğu gibi ayakta değil, ilk yardım çadırında.

Karnavalda Alkol? Anne ve babalar ne yapabilirler? Çocukların ve gençlerin karnavalı hiçbir zarar görmeden atlatabilmeleri için, bu hususta siz anne ve babalara çok önemli bir rol düşmektedir.

Karnavalda geçerli olan şudur: Anne ve babalar, eğitimciler, kısaca tüm yetişkinler bu hususta birer örnektir.

Çocuklar sadece Karnavalda değil, her zaman için aile veya arkadaş ortamında kutlamaların nasıl yapıldığını ve neler içildiğini çok iyi gözlemlerler. Çocuklarınızla konuşmadan önce muhakkak eşinizle konuyu konuşmalı ve her ikiniz de onlara karşı aynı tutumu sergilemelisiniz. Yapacağınız konuşma için muhakkak zaman ayırınız.

Aşağıda Karnaval günleri için 11 öneri yer almaktadır (tabi ki sadece Karnaval için değil):

- 1 Tüketimi mümkün olduğunca geciktirin**
Karnavalda gençlerin birçoğu genellikle ilk kez alkollü içecek tüketir. Unutmayın, alkolsüz de flört edilir ve kutlanır. **Yapılan araştırmaların sonucu: Ne denli geç başlanırsa, o denli çabuk bırakılır.**
- 2 İliği Gösterin**
Alkol tüketimi gençlerde bir grup fenomenidir, özellikle “muhteşem günlerde”. Çocuğunuzun kutlama planıyla **ilgilenin**. Çocuğunuzun arkadaşlarının kimler olduğunu, nerelere takıldıklarını ve neyle uğraştıklarını çok iyi bilmeniz gerekir.
- 3 Randevulaşın**
Arkadaş grubu çocuklarınız için bir koruma da olabilir. Eğer çocuklarınızın arkadaş gruplarına güvenmiyorsanız, arkadaşlarının anne/babalarını aramalısınız, kuralar koymalı ve buluşmalar düzenlemelisiniz. **Bir anne baba bilişim ağı** kurunuz.
- 4 Net sınırlar koyunuz**
Çocuğunuzun, alkollü sorumluluğunun bilincinde kullanabilmek için net sınırlara ihtiyacı vardır. Aileniz için uygun, bağlayıcı **kurallar** bulun.

5 Tutarlı olun ve övün

Çocuğunuzla önceden **kuralların ihlal edilmesinin doğuracağı sonuçları** konuşunuz. Önemli olan tutarlı kalmanız ve öne sürülen yaptırımları da hayata geçirmenizdir. Kurallara uyduğunda çocuğunuz **övmeniz** onu cesaretlendirir.

6 Dinleyin

“Doğru tonu” bulmaya çalışın. Çocuğunuzun düşünceleri ve aynı yaştaki grubun ritüelleri ile ilgilenin. Çocuğunuzun ne düşündüğünü gerçekten öğrenmek için iyi dinleyin.

Konu ile ilgili bilgiler verin

Çocuklarınıza, yaş fark etmeksizin, alkol almanın hayati tehlike arz edebilecek durumlar olduğunu söylediğinizi, örneğin trafikte (sürücünün yanında seyahat, motosiklet veya bisiklet sürücüsü olarak da) açıklayınız. Kendisini, yüksek miktarda alkolün hızlı bir şekilde tüketilmesinin alkol zehirlenmesinin, beraberinde hipotermi, kusma ve boğulma tehlikesi yaratabileceği **hususunda bilgilendirin**.

7 Netleştirin

Yapılan bir araştırma cinsel saldırıya uğramış olan kızların neredeyse % 50'sinin söz konusu saldırı öncesinde alkol almış olduğunu ortaya koymuştur. Çocuklarınızı şiddete eğilimli “arkadaş ve tanıdıklarla” birlikte alkol kullanmanın getirdiği riskler hususunda **bilgilendirin**.

8 Konuşun

Yapılan araştırmalar, sarhoş durumda olan gençlerin agresif davranışa eğilimli olduğunu göstermektedir. Alkollü genç suçluların yaklaşık olarak 1/3'ü alkollü durumdaydı. **Çocuğunuz**, alkollü durumdayken kandisinin de yoğun bir şekilde şiddete eğilimi olabileceği hususunda **bilgilendirin**.

9 Sakinliğinizi koruyun

Çocuğunuz sarhoş bir şekilde eve geldiğinde sakin olun. Çocuğunuzun “çakır sarhoş” veya alkol zehirlenmesine yakın bir durumda olup olmadığını netleştirin. Uyuyor olsa dahi **çocuğunuzun yanında kalın** ve düzenli olarak durumunu kontrol edin. Kendisiyle konuşulamıyorsa ya da agresif ise – **Acil doktor servisini arayın**.

10 İrtibat halinde olun

Karnaval zamanlarında çocuğunuzla sürekli irtibat halinde kalın, ona karşı olan ilginizi gösterin ve onunla olan irtibatınızı kaybetmeyin. Kendiniz yolda dahi olsanız, çocuğunuz için ulaşılabilir olmalısınız.

Son olarak: Daha fazla bilgiye ihtiyacınız var ise **danışınız** (bakınız Hotline)!





Drogenhilfe Köln

Fachstelle für Suchtprävention

Hans-Böckler-Straße 5
50 354 Hürth

(02233) 70 92 59

praevention@drogenhilfe.koeln

www.drogisto.de

www.alkoholpraevention-koeln.de

Unterstützt von



Festkomitee
Kölner Karneval
von 1823

