



HALT - Hart am Limit

Inhalt

HaLT ist ein **Suchtpräventionsprojekt**, das auf Alkoholmissbrauch Einfluss nehmen will. Es basiert **zwei unterschiedlichen Säulen**, die sich gegenseitig ergänzen und verstärken.

Zum einen werden in der Universitäts-Kinder- und Jugendklinik nach stationär behandelter Alkoholvergiftung aufklärende ärztliche Einzelgespräche für betroffene Kinder und Jugendliche und für ihre Eltern angeboten.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, ein erlebnis-orientiertes Gruppenangebot zu nutzen.

Zum anderen gibt es das **HaLT-Netzwerk der Hansestadt Rostock** mit den Zielstellungen

- einer konsequenten Umsetzung des Jugendschutzgesetzes
- der Sensibilisierung von Eltern und Lehrkräften durch Präventionsangebote
- der Schulung von Personal aus Gastronomie und Handel zur Sensibilisierung im Umgang mit dem Jugendschutzgesetz
- langfristige Reduzierung von riskantem Trinkverhalten unter jungen Menschen
- gezielte Prävention an Brennpunkten

Leitung und Koordination:

Gesundheitsamt

Dr. Antje Wrociszewski

Sucht- und Psychiatriekoordinatorin

Paulstr. 22, 18055 Rostock

Tel. 0381 381-5346

www.rostock.de/halt

E-mail: halt@rostock.de

(link zum Infolyer)

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Rettungsdienst	112
Polizei	110
Kinderschutzhotline	0800 1414007
Mecklenburg-Vorpommern	

Kapitelübersicht

- HaLT wendet sich an
- Angebote im HaLT-Projekt
- Brief an die Eltern
- Dokumente
- weiterführende Informationen (link zum Infolyer)
- Beratungsstellen
- HaLT-Netzwerkpartner
- Erste Hilfe bei Alkoholvergiftung (als link zum Anklicken)

→ HaLT wendet sich an Jugendliche und junge Erwachsene,

- die zu schnell, zu viel Alkohol getrunken haben und / oder bereits Rauscherfahrungen mit Filmriss hatten und in ein Krankenhaus eingeliefert wurden,
- die schon mal zu weit gegangen sind: saufen, kotzen, Filmriss, Alkoholvergiftung,
- die sich fragen, ob sie übermäßig viel trinken,
- die Fragen haben rund um das Thema Alkohol,
- die wieder Kontrolle über ihren Konsum bekommen möchten,
- die ihr eigenes Risikoverhalten checken möchten.

→ Angebote im HaLT-Projekt

- Einzelgespräch,
- Elterngespräch (Wenn du es wünschst, können wir uns mit dir und deinen Eltern zusammensetzen.),
- Gruppenangebot „Risikochecken“ (link mit pdf) u. a.

Die Mitarbeiter / -innen in den Beratungsstellen bieten u.a.

- Umfassende Informationen über das Risikopotential von Alkohol und seine gesundheitlichen Folgen,
- Sie liefern keine fertigen Antworten, sondern zeigen Möglichkeiten auf, Alternativen zu lernen und auch auszuprobieren,
- Sie ermöglichen neue Orientierung und unterstützen, den eigenen Weg zu finden,
- Möchten ins Gespräch kommen, um über die Auswirkungen des Alkoholkonsums zu sprechen,
- Führen ein erstes persönliches Beratungsgespräch am Telefon oder in der Beratungsstelle, um miteinander zu besprechen, was erforderlich ist,
- Sie bieten außerdem weitere Einzelgespräche, um den Kontakt zu vertiefen und dich auf deinem weiteren Weg zu unterstützen,
- ein Gruppenangebot für Jugendliche, das speziell auf die Fragen und Themenwünsche der Gruppenmitglieder abgestimmt ist,
- Risikocheck (link mit pdf).

→ **Brief an die Eltern** (link zum Infolyer)

Liebe Mutter, lieber Vater,

viele Eltern machen sich Sorgen, wenn ihre heranwachsenden Kinder beginnen, Alkohol zu trinken. Diese Sorgen sind nur allzu verständlich, denn nicht selten sind die unmittelbaren Folgen des Gebrauchs von Alkohol verhängnisvolle Unfälle, Gewalt gegen andere oder eine Alkoholvergiftung. Häufiger Alkoholkonsum kann dazu führen, nachhaltige Probleme mit Eltern, Geschwistern, Lehrern und Mitschülern zu bekommen, die Lust am Lernen zu verlieren und wichtigen Anforderungen im Alltag nicht mehr gerecht zu werden. Immer steht da auch die Sorge dahinter, dass das eigene Kind in eine Alkoholabhängigkeit hineingerät, die gerade bei Jugendlichen schwer zu behandeln ist.

Die Pubertät ist ein sehr spannender Lebensabschnitt. Ihr Kind wird mit vielfältigen Anforderungen konfrontiert, die eine aktive Auseinandersetzung erfordern. Dazu gehören vor allem das Wahrnehmen und Akzeptieren der körperlichen Entwicklung, der Aufbau von Freundschaften, die Loslösung vom Elternhaus, die Aufnahme von sexuellen Kontakten, der Aufbau eines eigenen Wertesystems und die Schul- und Berufskarriere. Und dazu gehört auch, Alkohol zu probieren und Grenzen im Umgang mit Alkohol auszuloten. Dass Jugendliche alkoholische Getränke kennen lernen möchten, ist normal. Schließlich ist Alkohol ein Bestandteil unserer Lebensweise und hat weit in die Geschichte zurück reichende kulturelle Wurzeln. Die Mehrheit der Erwachsenen trinkt Alkohol und nicht wenige haben einen geradezu selbstverständlichen Umgang damit. Es ist daher nachvollziehbar, dass alkoholische Getränke für Jugendliche interessant sind und ausprobiert werden. Wenn jedoch gemeinsame Unternehmungen, Discobesuche oder Beisammensein ohne Alkohol nicht mehr denkbar sind, dann wird der Konsum zum Problem.

Die jüngste Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – **Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2008** – besagt, dass in den vergangenen Jahren das durchschnittliche Einstiegsalter auf 14,5 Jahre gesunken ist. Die 12- bis 15-Jährigen trinken im Durchschnitt bereits 15,3 g reinen Alkohol pro Woche (das sind 0,4 l Bier) und die 16- bis 17-Jährigen schon 89,1 g (das sind mehr als 4 Bier à 0,5 l), das sind rund 14 g mehr als die 22- bis 25-Jährigen. Der Alkoholmissbrauch von Kindern und Jugendlichen hat dramatische Ausmaße angenommen. 20 % der 12 bis 17-jährigen praktizieren ein exzessives Rauschtrinken. 2007 wurden über 23.000 Kinder und Jugendliche mit Alkoholvergiftungen in Krankenhäuser eingeliefert, 2000 waren es noch 9.500. Die Folgeschäden sind enorm: Sie reichen von gesundheitlichen Schäden bei den Jugendlichen bis hin zu alkoholbedingten Gewalttaten, Vandalismus oder Trunkenheitsfahrten, die nicht selten zu Todesopfern führen.

Gründe, weshalb Jugendliche Alkohol trinken, sind vielfältig

- Sie wollen erwachsen wirken.
- Sie wollen mit Gleichaltrigen mithalten.

- Sie haben Sorgen (Leistungsdruck in der Schule, familiäre Konflikte, fehlende Anerkennung) und wollen durch Alkohol ihre Befindlichkeit verbessern.
- Sie wollen Grenzen ausloten, wozu auch gehören kann, etwas Verbotenes auszuprobieren.
- Sie finden, dass sie von Alkohol bessere Laune bekommen und lockerer werden im Umgang mit anderen.

Ihr heranwachsendes Kind sollte über die Wirkungen und die körperlichen, sozialen und psychischen Risiken des Alkohols informiert sein. Es ist unumstritten, dass von den Jugendlichen der verantwortungsbewusste Umgang mit Alkohol erlernt werden muss. Die Eltern sind dabei auch für ihre heranwachsenden Kinder eine wichtige Orientierungshilfe und ein Vorbild – und natürlich ein wichtiger Gesprächspartner.

Was können Sie tun können, um Ihr Kind vor den Gefahren des Alkohols zu schützen?

- Leben Sie Ihrem Kind einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol vor.
- Lassen Sie Ihr Kind die Gewissheit spüren, dass Sie ihm jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stehen und aktive Unterstützung geben werden. Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch und nehmen Sie Wünsche, Ängste und Probleme ernst.
- Geben Sie Ihrem Kind Freiraum für neue Erfahrungen, damit es erkennen kann, dass es Probleme selbst zu meistern in der Lage ist. Auf diese Weise kann ihr Kind stolz auf die eigene Leistung sein und Selbstsicherheit entwickeln – eine gute Basis für ein positives Selbstwertgefühl - eine gute Basis, in kritischen Situationen „Nein“ sagen zu können, auch zum Alkohol.
- Überprüfen Sie Ihre Erwartungen an die schulischen Leistungen Ihres Kindes. Vertrauen Sie ihrem Kind und helfen Sie ihm, selbst Lösungen aus einer unbefriedigenden Situation zu finden.
- Denken Sie daran, dass Ihr Kind, mag es auch noch so erwachsen und unabhängig erscheinen, Ihre Unterstützung braucht. Es braucht Lob, und es braucht wohlmeinende, konstruktive Kritik.
- Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind mit alkoholischen Getränken zu experimentieren beginnt, dann reden Sie offen mit ihm darüber. Nichts ist schlimmer als ein Tabu. Offenheit und Nähe sind die besten Voraussetzungen dafür, auch in Krisenzeiten mit Ihrem Kind im Gespräch zu bleiben. Das ist besonders dann wichtig, wenn Ihr Kind regelmäßig Alkohol trinken sollte. Versuchen Sie die Gründe dafür herauszufinden und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. Der Konsum von Alkohol für Jugendliche ist durch das Gesetz zur Verbesserung des Schutzes junger Menschen vor Gefahren des Alkohol- und Tabakkonsums geregelt (Jugendschutzgesetz).

Angebote für Jugendliche und / oder Eltern u.a.

- Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Beratungsstellen informieren umfassend über das Risikopotential von Alkohol und seine gesundheitlichen Folgen.

- Sie liefern keine fertigen Antworten, sondern zeigen Möglichkeiten auf, Alternativen zu lernen und auch auszuprobieren.
- Sie ermöglichen neue Orientierung und unterstützen den eigenen Weg zu finden und sprechen über die Auswirkungen des Alkoholkonsums.

Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene u.a.

- Ein erstes persönliches Beratungsgespräch am Telefon oder in der Beratungsstelle, um miteinander zu besprechen, was erforderlich ist.
- Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bieten weitere Einzelgespräche, um den Kontakt zu vertiefen und dich auf deinem weiteren Weg zu unterstützen.
- Risikocheck (link mit pdf)
- Gruppenangebot für Jugendliche, das speziell auf die Fragen und Themenwünsche der Gruppenmitglieder abgestimmt ist.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an uns (link zu Beratungsstellen). Vieles lässt sich schon in einem ersten Gespräch klären. Wir stehen Ihnen für weitere Gespräche oder Hilfeangebote gern zur Verfügung.

→ Dokumente

HaLT-Infolyer (link pdf)

→ weiterführende Informationen (links)

www.halt-projekt.de

www.bzga.de

www.bist-du-staerker-als-alkohol.de

→ Beratungsstellen

Flyer der Beratungsstellen (link pdf)

„Leben ohne Drogen?!“ (LOD?!)

Kirsten Klehn

Barnstorfer Weg 50, 18057 Rostock

Tel. 0381 3779333

Sprechzeiten

Montag und Dienstag 09.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch nach Vereinbarung und 13.00 - 19.00 Uhr

Donnerstag 09.00 bis 19.00 Uhr

Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr

Evangelische Suchtberatung Rostock gGmbH

Dr. Angelika Wiegert

Dalwitzhofer Weg 1, 18055 Rostock

Tel. 0381 455128

Sprechzeiten

Montag und Mittwoch 09.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag 09.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 18.00 Uhr

Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Suchtberatungs- und Behandlungsstelle der Volkssolidarität e.V.

Hannelore Natzius
Goethestraße 16, 18055 Rostock
Tel. 0381 4923441

Sprechzeiten

Montag und Dienstag 09.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 18.00 Uhr
Mittwoch und Donnerstag 09.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.00 Uhr
Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

AWO Sozialdienst Rostock gemeinnützige GmbH

Flexteam

Inken Baarck
Schiffbauerring 60, 18109 Rostock
Tel. 0381 7783117

Sprechzeiten

Gesellschaft für Gesundheit und Pädagogik

Franziska Berthold
Doberaner Straße 47, 18057 Rostock
Tel. 0381 1237124 oder 0163 4123709

Sprechzeiten

→ HaLT-Netzwerkpartner

- Gesundheitsamt
- Kommunalen Präventionsrat (KPR)
- Stadtamt
- Amt für Jugend und Soziales
- Freie Träger der Jugendhilfe
- Universität Rostock,
Kinder- und Jugendklinik
- Polizeidirektion Rostock,
Sachbereich Prävention
- Suchtberatungs- und Behandlungsstellen
- Sportvereine

Gefördert durch das Ministerium für Gesundheit und Soziales des Landes M-V, mit Unterstützung der Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung (LAKOST) und des Landesrates für Kriminalitätsvorbeugung, unter der Schirmherrschaft des Oberbürgermeisters der Hansestadt Rostock, Roland Methling

Stand: Dezember 2009

→ Erste Hilfe bei Alkoholvergiftung

- × **Liegt eine Person am Boden, bitte ansprechen!**
- × **Auch wenn sie ansprechbar ist, dabeibleiben! Bei einer Alkoholvergiftung kann Atemstillstand auch später eintreten.**
- × **Wenn die Person bewusstlos ist, ruft **112** an und beginnt im Zweifelsfall mit Wiederbelebensmaßnahmen.**

Trau Dich und handle

Einer Alkoholvergiftung könnt ihr im Vorfeld begegnen, indem ihr Betrunkene keinen weiteren Alkohol mehr gebt! Begleitet Betrunkene nach Hause und übergebt sie an jemanden, der sich kümmert.

Viele glauben, mit alten Hausmitteln Betrunkene wieder ausnüchtern zu können ...

BITTE NICHT

- × **Koffeinhaltige Getränke haben keine ausnüchternde Wirkung.**
- × **Bringt niemals einen Bewusstlosen zum Erbrechen, er kann an seinem Erbrochenen ersticken.**
- × **Stellt ihn nicht unter eine kalte Dusche, es droht ein Kreislaufzusammenbruch.**
- × **Einfach ausschlafen lassen kann gefährlich sein, da sich gefährliche Vergiftungserscheinungen auch später noch einstellen können.**

WAS TUN

**Rettungsdienst
Polizei**

**112
110**