

Denk daran:
Du kannst dir helfen lassen.

- ❖ Du stehst nicht alleine da.
- ❖ Es muss dir nicht peinlich sein.
- ❖ Es ist nicht deine Schuld, dass deine Eltern trinken und sich so verhalten.
- ❖ Wende dich an eine Beratungsstelle oder eine Selbsthilfegruppe.

»Ich liebe meine Eltern ...
... und ich möchte, dass sie damit aufhören.«

Hilfe findest Du hier:



Nervt dich der
Alkoholkonsum
deiner Eltern?

»Wenn Papa
getrunken hat,
wird er ganz anders,
ich hasse es ...«

Herausgeber



Deutsche Hauptstelle
gegen die Suchtgefahren e.V.
Postfach 13 69
59003 Hamm
Fax 0 23 81/90 15-30
eMail: info@dhs.de
Internet: www.dhs.de

Informationstelefon der
Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA), Köln:
Tel. 02 21/89 20 31
Mo. - Do. 10.00 - 22.00 Uhr
Fr. - So. 10.00 - 18.00 Uhr

BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse



DHS

Alkohol
! Verantwortung
setzt die Grenze



*»Bei mir zu Hause herrscht Chaos ...
Freunde einladen?
Ist mir zu peinlich ...«*

*»Ich hätte gerne jemanden,
dem ich vertrauen kann,
dem ich erzählen kann, dass
Mama trinkt ...«*



Wenn es zu Hause Alkohol-Probleme gibt, machen andere junge Leute oft ähnliche Erfahrungen wie Du...

- ❖ sie können sich schlecht in der Schule konzentrieren – aus Sorge, dass ihre Eltern trinken.
- ❖ sie haben Angst vor Beleidigungen, Beschimpfungen und Schlägen – wenn die Eltern getrunken haben.
- ❖ sie müssen den nüchternen Elternteil schützen – vor Schlägen, Schimpfe und Beleidigungen.
- ❖ sie fühlen sich anders als ihre Freunde – wegen der Situation zu Hause.
- ❖ sie möchten manchmal abhauen – weil zuhause eine gespannte und aggressive Atmosphäre herrscht.
- ❖ sie fühlen sich überfordert – weil die gesamte Situation sie ängstigt, frustriert und deprimiert.
- ❖ sie erleben Ferien und Familienleben als Strapaze – weil ihre Eltern Alkohol-Probleme haben.

Denkst Du, ihr habt zu Hause ein Alkohol-Problem? Hier ein paar Ideen, wie Du damit umgehen kannst:

- ❖ Rede darüber mit einem Freund, dem Du vertraust.
- ❖ Vielleicht gibt es an deiner Schule einen verständnisvollen Lehrer oder einen Vertrauenslehrer.
- ❖ Hol Dir Rat bei einer Beratungsstelle oder einer Selbsthilfegruppe.

Du bist nicht allein!