

Interessante Internet-Seiten und Verweise:

Beratung und Ansprechpartner:

- Kontakt zu den regionalen HaLT-Zentren: www.halt-in-bayern.de
- Elternberatung bei Suchtgefährdung und Abhängigkeit von Kindern und Jugendlichen: www.elternberatung-sucht.de
- Kontaktadressen von Erziehungs- und Familienberatungsstellen in ganz Deutschland / anonyme Beratungsangebote im Internet für Eltern und Jugendliche: www.bke.de

Informationen über Alkohol:

- Zusammenstellung von Material der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA: <http://www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/?addinfo=1>
- für Erwachsene (BZgA): www.kenn-dein-limit.de
- für Jugendliche und junge Erwachsene (BZgA): www.kenn-dein-limit.info
- für Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren (BZgA): www.null-alkohol-voll-power.de/
- Informationsseite mit praktischen Tipps der Niedersächsischen Landesstelle: www.elterninfo-alkohol.de
- Allgemeine Informationen über Drogen: www.drugcom.de
- Flyer und Informationsmaterial der dhs (deutsche Hauptstelle für Suchtfragen): <http://www.dhs.de/informationsmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

Informationen zu Erziehung:

- Elternbriefe für Eltern mit Kindern im Jugendalter: <http://www.suchtschweiz.ch/infomaterialien/paedagogisches-material/eltern/>

Literatur zum Thema Alkohol:

- Kuttler, H. & Schmider, F. (2011): **Filmriss, Koma, Suchtgefahren?** Wie Eltern ihr Kind schützen können. Köln: Balance-Verlag. ISBN: 978-3-86739-062-0
- Thomasius, R., Nessler, T. & Häßler, F. (2009): **Wenn Jugendliche trinken: Auswege aus Flatrate-Trinken und Koma-Saufen: Jugendliche, Experten und Eltern berichten.** Stuttgart: Trias-Verlag. ISBN: 978-3830435211

Informationen zum Thema Stressabbau und Entspannung:

- Informationen der BZgA für Jugendliche: <http://www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressbewaeltigung/gut-drauf-tipp-keep-cool/>
- www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/stress.cfm
- www.snake-training.de