



# Über Alkohol REDEN

Was Eltern, Pädagoginnen  
und Pädagogen wissen sollten

FAMILIEN  
LEBEN IN  
HANNOVER

Hannover



Vorwort		3
Auf dem Weg zum Erwachsensein	4   5	
Warum Mädchen und Jungen Alkohol trinken	6   7	
Wirkung des Alkohols	8   9	
Körperliche und psychische Folgen durch Alkoholkonsum	10   11	
Alkopops und andere alkoholische Mixgetränke		12
Wirkungen und Risiken des Alkoholkonsums		13
Zu jung für Alkohol: Kinder unter 11 Jahren		14
Erste Erfahrungen: 12- bis 13-Jährige		15
Das Alter der Versuchungen: 14- bis 15-Jährige		16
Trinken, weil es dazu gehört: 16- bis 18-Jährige		17
Keine Patentrezepte, aber wertvolle Tipps	18   19	
Elternängste		20
Zu viel ist ungesund		21
Wenn Alkohol zum Problem wird		22
Alkohol im Straßenverkehr – ein besonderes Risiko		23
Tipps		24
Wo finden Sie Unterstützung? Prävention und Fachberatung		20
Rezepte		26
Quellen		27

*Wir danken dem Forum Prävention in Bozen, Südtirol, das uns in großzügiger kollegialer Weise die Übernahme sowie die Neubearbeitung ihrer Fassung der Broschüre erlaubt hat und an die Landeshauptstadt Stuttgart, die uns freundlicher Weise unterstützt hat.*

*Über Alkohol reden. Was Eltern, Erzieher und Erzieherinnen wissen sollten.*

*Herausgeber:*

*Forum Prävention,*

*Fachstelle für Suchtprävention & Gesundheitsförderung.*

*2. Auflage, April 2007.*



Die Schritte vom Kind zum Erwachsenen stellen für alle Beteiligten eine große Herausforderung dar, denn die Entwicklung der eigenen Identität steht für Mädchen und Jungen im Spannungsfeld zwischen eigenen Wunschbildern und den Erwartungen anderer.

In dieser Pubertätsphase werden in der Regel auch erste Erfahrungen im Umgang mit Alkohol gemacht. Es wird ausgetestet, Grenzen werden überschritten - Konflikte sind vorprogrammiert. Die Sorge vieler Eltern, welcher Umgang mit Alkohol vertretbar ist und wo ein problematisches Trinkverhalten beginnt, ist verständlich und das Verhalten der eigenen Kinder wirft oftmals viele Fragen auf. Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen sind zudem verunsichert durch die Schlagzeilen über jugendliche „Komasäufer“ und andere Alkoholexzesse von Jugendlichen.

Wichtig ist in dieser Lebensphase für Kinder und Jugendliche die Unterstützung und Begleitung durch die Eltern. In der Kindheit und der Pubertät werden Grundlagen für ein suchtfreies Leben als Erwachsener gelegt, deshalb lassen Sie Ihr Kind mit dem Thema nicht allein!

Leider ist Alkohol fester Bestandteil unserer Gesellschaft, überall erkennbar und viel zu häufig positiv besetzt mit Idolen aus z.B. dem Sport. Der Umgang mit Alkohol muss jedoch gelernt werden. Es ist notwendig, die eigenen Grenzen zu erfahren und eigene Regeln zu entwickeln.

Die vorliegenden Informationen sollen eine Orientierungshilfe für Eltern und Pädagogen sein und sie in ihrer wichtigen Erziehungsarbeit unterstützen.

Vielleicht können wir Ihnen mit dieser Broschüre Ängste nehmen und Anregungen geben, wie Sie mit Ihrem Kind ins Gespräch kommen zum Thema Alkohol.

Thomas Walter

*Jugend- und Sozialdezernent  
der Landeshauptstadt Hannover*



## AUF DEM WEGE ZUM ERWACHSENSEIN

Heranwachsende erfahren nicht nur große körperliche und psychische Veränderungen. An sie werden auch neue, verschiedenartige Erwartungen herangetragen und sie übernehmen immer mehr und größere Verantwortung. Kinder und Jugendliche haben auf dem Weg in die Erwachsenenwelt eine Fülle von Entwicklungsaufgaben zu bewältigen:

- Eine der zentralen und übergreifenden Entwicklungsaufgaben für Jugendliche ist, eine Geschlechtsidentität und eine selbstbewusste Persönlichkeit auszubilden. Daraus folgt, dass sich auch die weiter aufgeführten Entwicklungsaufgaben für Mädchen und Jungen jeweils unterschiedlich ausgestalten beziehungsweise gewichtet werden müssen.
- Der Loslösungsprozess von den Eltern ist in vollem Gang.
- Eigene Werte werden entwickelt, vorgegebene hinterfragt und gegebenenfalls abgelehnt oder übernommen.
- Die Freunde und die Zugehörigkeit zur Clique werden immer wichtiger.
- Sie müssen ihr körperliches Erscheinungsbild akzeptieren und werden mit der Entwicklung ihrer Sexualität konfrontiert.
- Sie sollen sich für ein Berufsziel entscheiden. Sie müssen lernen, in der Schule und im Ausbildungsbetrieb zurechtzukommen und mit Autoritäten umzugehen.
- Sie müssen ihre eigenen Leistungserwartungen und Grenzen herausfinden.
- Sie erfahren ihre eigenen Kräfte und Fähigkeiten und sollen Verantwortungsgefühl entwickeln.
- Mit Konsum- und Genussgütern – und somit auch mit Alkohol – umgehen zu lernen, gehört ebenfalls dazu. Jeder junge Mensch muss sich deshalb zwangsläufig mit dem Thema beschäftigen und Stellung beziehen, sowohl in der Familie als auch im Freundeskreis.

Diese Aufgaben zu bewältigen erfordert Anstrengung und Entscheidungen. Aber Jugendliche erlangen dadurch Fähigkeiten, die ihnen dabei helfen, zukünftige Probleme selbstständig zu lösen. **Diese Erfahrungen stärken das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen und sind wichtige Voraussetzungen für ihr weiteres Leben.**

Eltern tragen viel dazu bei, ob und wie ihre Kinder diese Entwicklungsaufgaben bewältigen. Das, was Kinder im alltäglichen Zusammenleben von und mit den Eltern gelernt haben, wird nun außerhalb der Familie angewendet, zum Beispiel in der Schulklasse, im Ausbildungsbetrieb, im Freundeskreis. Die Aufgaben der Eltern ändern sich im Laufe der Zeit, aber:

**Eltern bleiben weiterhin wichtige Orientierungshilfen und Vorbilder für ihre Kinder und damit auch wichtige Gesprächspartner.**





## WARUM MÄDCHEN UND JUNGEN ALKOHOL TRINKEN

### Jugendliche – aber auch Erwachsene – trinken Alkohol,

- weil es die Stimmung hebt,
- weil es anregt oder entspannt,
- weil sie die Wirkung mögen,
- weil sie glauben, sich dadurch besser zu unterhalten,
- weil es zu besonderen Anlässen und Feiern dazugehört,
- weil Alkohol fast überall verfügbar und oft preisgünstig zu kaufen ist.

*Gut informierte Eltern können viel dazu beitragen, dass ihre Kinder nicht in eine Abhängigkeit abrutschen.*

**Das Jugendalter ist die Lebensphase der großen Herausforderungen. Der Konsum von Alkohol, aber auch anderer Substanzen, kann dabei ganz spezifische und je nach Geschlecht unterschiedliche „Funktionen“ erfüllen:**

- Jugendliche wollen erwachsen wirken – wie ihre Vorbilder.
- Es ist „cool“, Alkohol zu trinken und man möchte in der Clique nicht zurückstehen.
- Sie finden es spannend gegen Verbote zu verstoßen, um sich so von Eltern und anderen Erwachsenen abzugrenzen.





Der Genuss von Alkohol ist für viele Heranwachsende positiv besetzt. Das erste Probieren eines alkoholischen Getränks ist wie ein Schritt, ein Übergangsritual in die Welt der Erwachsenen.

- Durch ein konformes Verhalten wird Identifikation mit der Gruppe leichter.
- Probleme können damit für eine Zeitlang verdrängt werden, zum Beispiel Schulschwierigkeiten, Konflikte in der Familie, Enttäuschungen, Liebeskummer, die immer größer werdenden Leistungsansprüche. Durch die Wirkung des Alkohols kommt es zu einer momentanen, scheinbaren Entlastung.
- Der Konsum von Alkohol erleichtert Mädchen und Jungen erste Annäherungen und hilft Unsicherheiten und Ängste im Aufbau von Freundschaft und Liebesbeziehungen zu verringern.
- Als „Lückenfüller“ bei Langeweile, Einsamkeit, mangelnder Zuwendung.
- Als „Starkmacher“ bei geringem Selbstwertgefühl und bei Unsicherheit.
- Viele Mädchen trinken, weil sie sich von traditionellen Rollenerwartungen abgrenzen wollen. Viele Studien haben belegt, dass Mädchen im Umfang und in der Auswahl der alkoholischen Getränke mit den Jungen gleich gezogen haben.
- Manche Jungen trinken, um den traditionellen Rollenerwartungen besser entsprechen zu können.
- Auch die Werbung vermittelt positive Grundeinstellung im Umgang mit Alkohol und bewirbt teilweise gezielt Getränke, die besonders für Jugendliche interessant gemacht werden (z.B. Biermixgetränke und Mischungen aus Wodka und Energy-Getränken)







## WIRKUNG DES ALKOHOLS

Die Aufnahme von Alkohol im Blut dauert ca. 60 Minuten. Dies hängt unter anderem vom Alkohol- und Kohlensäuregehalt des Getränks ab sowie davon, ob vorher etwas gegessen wurde oder nicht. Bestimmte körperliche und psychische Zustände wie Müdigkeit, Krankheit, Stress oder Erregung können die Wirkung von Alkohol erheblich verstärken.

Das Blut transportiert den Alkohol in die Leber, wo unverzüglich der Abbau beginnt. Ganze 90 bis 95 Prozent des konsumierten Alkohols müssen von der Leber verarbeitet werden und nur etwa fünf bis zehn Prozent werden direkt durch Schweiß, Urin, Speichel und Atem ausgeschieden. Der Körper baut etwa 0,1 Promille pro Stunde ab. Es gibt keine Möglichkeit, das Ausnüchtern zu beschleunigen, auch nicht durch Essen, Medikamente oder Kaffee. Gerade bei großen Alkoholmengen ist mit einer nicht unerheblichen Menge von Restalkohol am nächsten Morgen zu rechnen.

Frauen haben im Verhältnis zum Körpergewicht durchschnittlich mehr Körperfett und weniger Körperwasser. Da sich Alkohol in Wasser besser löst als in Fett, ist nach dem Konsum gleicher Mengen die Alkoholkonzentration im Blut bei Frauen in der Regel höher als bei Männern mit gleichem Körpergewicht.

Alkohol kann – in geringen Mengen getrunken – entspannen, gut schmecken und die Stimmung heben. Doch er ist nicht nur ein Genussmittel, sondern eine (legale) Droge, die für den Körper giftig ist. Ein Missbrauch kann zu körperlichen Schäden und zu Abhängigkeit führen.

## ALKOHOLGEHALT

wird in Volumenprozent (Vol. -%) angegeben.

In Deutschland gelten folgende durchschnittliche Werte:

- Bier **5 Vol.-%**
- Wein und Sekt **11-14 Vol.-%**
- Liköre **ca. 20 Vol.-%**
- Spirituosen **35 Vol.-% und mehr**



## KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE FOLGEN DURCH ALKOHOLKONSUM

Der Promillewert gibt an, wie viel Gramm Alkohol in einem Liter Blut ist. Eine wichtige Rolle für die Höhe des Blutalkoholgehaltes spielen Geschlecht und Gewicht: Frauen und leichtgewichtige Personen erreichen mit gleich viel Alkohol mehr Promille.

- **ab 0,2 Promille**

Leichte Verminderung der Sehleistung, Nachlassen von Aufmerksamkeit, Reaktionsvermögen, Konzentration, Kritik- und Urteilsfähigkeit, Anstieg der Risikobereitschaft

- **ab 0,8 Promille**

Ausgeprägte Konzentrationsschwäche, Rückgang der Sehfähigkeit um 25 Prozent, Reaktionszeit um 30 bis 50 Prozent verlängert, Euphorie, zunehmende Enthemmung, Selbstüberschätzung, Wahrnehmung von Gegenständen und räumliches Sehen beeinträchtigt. Blickfeldverengung (Tunnelblick), Gleichgewichtsstörungen

- **1,0 bis 2,0 Promille**

Weitere Verschlechterung des räumlichen Sehens und der Hell-/Dunkel-Anpassung, Aufmerksamkeits- und Konzentrationseinbuße, veränderte Selbsteinschätzung durch gesteigerte Enthemmung und Verlust der Kritikfähigkeit, erheblich gestörte Reaktionsfähigkeit, starke Gleichgewichtsstörungen, Verwirrtheit, Sprech- und Orientierungsstörungen

- **2,0 bis 3,0 Promille**

Ausgeprägte Störungen des Gleichgewichts, der Konzentration, des Gedächtnisses und des Bewusstseins, Reaktionsvermögen ist kaum noch vorhanden, Muskeler schlaffung, Verwirrtheit, Erbrechen

- **ab 3,0 Promille**

Bewusstlosigkeit, Gedächtnisverlust, schwache Atmung, Unterkühlung, Reflexlosigkeit

- **ab 4,0 Promille**

Lähmungen, Koma mit Reflexlosigkeit, unkontrollierte Ausscheidungen, Atemstillstand und Tod

## Es gibt eine tödliche Dosis!

Bei Werten von 4 bis 5 Promille kann es zu Bewusstseinsverlust und Schlaf kommen. Wenn zu viel Alkohol getrunken wird, kann der Blutalkoholgehalt so hoch ansteigen, dass das verlängerte Mark, Teil des zentralen Nervensystems, gelähmt wird und das Atemzentrum stillsteht. Die tödliche Dosis wird selten erreicht, da meistens vorher der Schlaf das weitere Trinken verhindert oder der Alkohol durch Erbrechen ausgeschieden wird, bevor er ins Blut übergeht. Wenn jedoch bei Trinkwetten zu viel Alkohol in kürzester Zeit getrunken wird, kann es zu Todesfällen kommen. Kinder und Jugendliche sind wesentlich empfindlicher; bei Kleinkindern können schon bei 0,5 Promille Betäubung und Tod eintreten.

*Bei der Verstoffwechslung (Metabolisierung) von Alkohol sind drei Enzyme beteiligt, u.a. die Alkoholdehydrogenase (ADH). Der Körper befindet sich bei Kindern und Jugendlichen noch in der Entwicklung und kann deshalb die erforderlichen Enzyme noch nicht in dem Umfang wie bei Erwachsenen produzieren.*

*Folgen: Der Alkoholgehalt im Blut steigt stärker und schneller; langsamerer Abbau von Alkohol und Alkoholvergiftung (Koma) können die Folge sein!*



*Selbst gemischte Mixgetränke können noch erheblich mehr Alkohol enthalten und sind dementsprechend mit noch größerer Vorsicht zu genießen.*



## ALKOHOLISCHE MIXGETRÄNKE

Nach einem eigenen Gesetz, „Gesetz über die Erhebung einer Sondersteuer auf alkoholhaltige Süßgetränke (Alkopops) zum Schutz junger Menschen“, ist die Bedeutung dieser Getränke deutlich gesunken. Lediglich Mixgetränke auf wein- bzw. bierhaltiger Basis gibt es heute fertig zu kaufen.

Seit sich die fertig gemixten Alkopops verteuert haben, setzt sich unter Jugendlichen allerdings der Trend durch, sich ihre Getränke wieder selbst zu mixen. Dies lässt sich an den deutlich gestiegenen Konsumraten von Spirituosen, sowohl bei Mädchen als auch bei Jungen, in den vergangenen Jahren ablesen.

Neben der Tendenz, sich die Mixgetränke selber zu mischen, sind heute vor allem Spirituosen in Verbindung mit Energy-Getränken (als sog. Shots oder als Longdrinks) sehr beliebt.

### **Aus folgenden Gründen ist der Konsum von Mixgetränken bei Jugendlichen bedenklich:**

- Besonders bedenklich ist die Kombination aus Spirituosen und Energy-Getränken. Diese koffein- und taurinhaltigen Getränke bewirken, dass der Alkohol noch schneller ins Blut gelangt. Dies erhöht das Risiko, dass die Wirkung des getrunkenen Alkohols zu schnell eintritt, ein Aufhören des Trinkens keine Besserung bewirkt und der Organismus mitunter kollabieren kann.
- Ein hoher Zuckergehalt verdeckt den Geschmack des Alkohols. Der Konsum wird dadurch, besonders für Mädchen, erleichtert und attraktiver.
- Mixgetränke enthalten 4 bis 6 Volumenprozent Alkohol, also mehr als Bier.
- Der süße Geschmack vermittelt den Eindruck eines Erfrischungsgetränkes. Das heißt, es wird auch getrunken, um Durst zu löschen. Damit steigt das Risiko, zu viel zu trinken.
- Jugendliche gewöhnen sich durch diese „süffigen“ Mixgetränke zu früh und schrittweise an hochprozentigen Alkohol.
- Der Zusatz von Kohlensäure und Zucker bewirkt, dass der Alkohol schneller vom Körper aufgenommen wird.
- Durch den hohen Zuckergehalt steigt die Gefahr von Karies.



## WIRKUNGEN UND RISIKEN DES ALKOHOLKONSUMS

Kinder und Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol als Erwachsene. Ihre körperliche Entwicklung ist noch nicht abgeschlossen, verschiedene Organe (Leber, Gehirn) sind noch nicht ausgereift. Das für den Alkoholabbau verantwortliche Enzym kann von einem Körper, der sich noch in der Entwicklung befindet, nicht in genügendem Ausmaß produziert werden.

Durch das meist geringere Körpergewicht werden sie rascher betrunken und haben ein erhöhtes Risiko, Unfälle zu verursachen und körperlichen Schaden zu erleiden. Die allgemeine Tendenz zu risikoreichem Verhalten steigt an.

Außerdem unterschätzen viele Jugendliche (aber auch Erwachsene) die Gefahr einer Alkoholvergiftung, die besonders bei schnellem Trinken hochprozentigen Alkohols besteht. Schnelles, exzessives Trinken führt dazu, dass die üblichen Warnsignale einer Vergiftung wie Übelkeit, Schwindelgefühl und Erbrechen quasi übersprungen beziehungsweise nicht mehr wahrgenommen werden.

Es ist bekannt, dass die Wahrscheinlichkeit, im Verlauf des Lebens Alkoholprobleme zu entwickeln, bei einem Kind, das mit 13 Jahren regelmäßig Alkohol trinkt, viel höher ist als bei einem Kind, das keinen Alkohol trinkt.

Ob jedoch allein ein früher Einstieg in den Alkoholkonsum zwangsläufig zu stärkerem Konsum im Erwachsenenalter führt, wird diskutiert. Denn ein früher regelmäßiger Alkoholkonsum hängt oft auch mit einer Reihe von anderen Problemverhaltensweisen zusammen, wie zum Beispiel Aggressivität, frühe Sexualität, Kriminalität und Probleme in der Familie.

Tatsache ist, dass belastende Kindheitserfahrungen, darunter unter anderem wiederholter körperlicher, sexueller und emotionaler Missbrauch, lebenslange Folgewirkungen – wie auch eine Abhängigkeit – mit sich bringen können.



## ZU JUNG FÜR ALKOHOH: KINDER UNTER 11 JAHREN

In einer Gesellschaft, in der die meisten Erwachsenen Alkohol konsumieren, erlernen Kinder vor allem in der Familie den Umgang mit Alkohol. Es ist nahezu Tradition, zu vielen Anlässen Alkohol zu trinken. Wie dieser schmeckt, entdecken viele bereits im Kindesalter und zwar in Anwesenheit und mit Zustimmung der Eltern.

Eine klare Grundhaltung ist wichtig!

*In einer internationalen Vergleichsstudie im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO haben die Daten für Deutschland ergeben, dass jeder zehnte 15-Jährige berichtet, im Alter von 11 Jahren die ersten Erfahrungen mit Alkohol gemacht zu haben.*

- Erwachsene sollten Kinder nie zum Trinken auffordern! Kinder sind zu jung, Alkohol ist für sie bereits in geringen Mengen schädlich. Außerdem mögen Kinder in der Regel den Geschmack von Alkohol gar nicht. Es ist nicht Aufgabe der Erwachsenen, sie auf den Geschmack zu bringen.
- Lassen Sie nach einem Fest keine halbvollen Gläser oder Flaschen herumstehen. Ihr Kind könnte davon probieren und körperliche Schäden davontragen.
- Wenn das Kind trotzdem darauf beharrt, Alkohol kosten zu wollen und das Thema immer wieder zur Diskussion steht, können Eltern erwägen, es probieren zu lassen. Das sollte auf jeden Fall keine regelmäßige Gewohnheit werden und es gilt: keine harten Spirituosen und süßlichen Liköre, keine Lobgesänge auf den Alkohol und seine Wirkungen.
- Sie trinken selbst Alkohol? Das hindert Sie nicht daran, Ihrem Kind und sich selbst Grenzen zu setzen, um ihm ein Vorbild zu sein. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Alkohol innerhalb unserer Kultur vor allem ein Genussmittel ist. Trinken Sie maßvoll und nur zu bestimmten Anlässen.
- Die Verbote sollten immer erklärt werden. Etwa damit, dass der Alkohol vom kindlichen Körper noch nicht „verarbeitet“ werden kann.



## ERSTE ERFAHRUNGEN: 12- BIS 13-JÄHRIGE

Die Befragungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Konsum- und Freizeitverhalten im Umgang mit Alkohol beginnen in dieser Altersgruppe.

Die 12- bis 13-Jährigen sind neugierig, probieren, wollen wissen, wie es wirkt. Besonders durch ältere Freunde und Werbung wird das Interesse geweckt. Trotzdem ist das erste Ausprobieren eher selten. In der Regel ist das Ausprobieren eine vorübergehende Phase

### **Keine Panik, aber darüber reden und aufmerksam sein!**

- Eine erste Erfahrung mit Alkohol sollte man nicht dramatisieren, aber auch nicht verharmlosen oder gar ignorieren. Besprechen Sie mit Ihrem Kind die Risiken, die mit Alkoholkonsum verbunden sind.
- Besonders wichtig sind die Fragen nach der Motivation und der Neugierde.

### **Was sagt das Jugendschutzgesetz?**

- Alkohol darf in der Öffentlichkeit grundsätzlich nicht an unter 16-Jährige abgegeben, noch darf der Konsum gestattet werden.
- Jugendliche ab 16 bis 18 Jahren dürfen Wein und Bier etc. kaufen und trinken. Aber keine Spirituosen!
- Getränke und Lebensmittel, die Branntwein enthalten, dürfen unter 18-Jährige weder konsumieren noch dürfen diese Getränke und Lebensmittel an sie abgegeben werden.
- In der Öffentlichkeit dürfen alkoholische Getränke nicht in Automaten angeboten werden. Dies gilt nicht, wenn ein Automat an einem für Kinder und Jugendliche unzugänglichen Ort aufgestellt ist.



## DAS ALTER DER VERSUCHUNGEN: 14- BIS 15-JÄHRIGE

Die jugendliche Experimentierlust ist typisch für diese Altersgruppe und auch wichtig für die Entwicklung. Gleichzeitig sind Kinder und Jugendliche häufiger allein unterwegs, wollen außerhalb des elterlichen Einflussbereiches etwas erleben und ihren Spaß haben. Sie verbringen mehr Zeit im Freundeskreis und mit Schulfreunden. Die Konsumgelegenheiten nehmen in diesem Alter zu. Alkohol ist bereits für diese Altersgruppe in der Regel ohne größere Schwierigkeiten überall erhältlich. Viele Studien belegen, dass die meisten Heranwachsenden in diesem Alter ihre ersten Erfahrungen sammeln. Leider liegt auch das Durchschnittsalter für den ersten Vollrausch statistisch bei 15,5 Jahren.

### **Suchen Sie das Gespräch und stellen Sie klare Regeln auf!**

*Vertrauen zu haben heißt nicht, dass Sie keine Grenzen setzen dürfen.*

*Im Gegenteil: Grenzen sind wichtige Orientierungshilfen und geben Kindern Sicherheit.*

- Ein generelles Abschirmen älterer Kinder vor dem Alkohol kann in das Gegenteil umschlagen, das heißt, dass er noch interessanter und begehrter wird. Dies führt zu schuldbeladenem Klima und falschen Vorstellungen hinsichtlich des Alkoholkonsums.
- Stellen Sie fest, dass Ihr Kind sich sehr für Alkohol interessiert, dann begleiten Sie es darin, einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu lernen. Ziel sollte es sein, ein begrenztes Mitmachen in Ihrer Gegenwart, zum Beispiel bei Familienfesten zu ermöglichen und dem Alkohol damit die Faszination zu nehmen.
- Sie befürchten, dass Ihr Kind von Freunden beeinflusst wird? Sie können zwar die sozialen Kontakte Ihres Kindes außerhalb der Familie nicht mehr bestimmen, aber diese zumindest mit elterlichem Interesse beobachten. Lernen Sie die Freunde Ihres Kindes kennen. Laden Sie sie zu sich nach Hause ein. So können Sie sich ein besseres Bild von ihnen machen. Nehmen Sie gegenüber den Freunden Ihres Kindes keine pauschal negative Haltung ein. Sie bedeuten ihm viel.
- Ihr Kind möchte bei Ihnen zu Hause ein Fest organisieren? Treffen Sie mit ihm eine klare Abmachung: Dieses Fest ist alkoholfrei! Bereiten Sie gemeinsame Alternativen vor.





## TRINKEN, WEIL ES DAZU GEHÖRT: 16- BIS 18-JÄHRIGE

Jugendliche wollen sich von den Erwachsenen abgrenzen, gleichzeitig aber schon als „erwachsen“ gelten.

Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen können Alkoholräusche häufiger vorkommen. In dieser Phase werden auch vermehrt harte Getränke konsumiert. Dieser Konsum ist im Zusammenhang mit dem Freundeskreis, den Regeln in dieser Clique und der Betonung eines bestimmten Lebensstils zu sehen.

- Einem 16-jährigen Jugendlichen Alkohol verbieten zu wollen, ist unrealistisch. Er würde sich ohnehin nicht an das Verbot halten. Realistischer ist es, offen mit Ihrer Tochter, mit Ihrem Sohn darüber zu sprechen, um Risiken zu verringern, die mit dem Konsum verbunden sein können.
- In dieser Altersgruppe ist es häufig notwendig, Regeln mit den Jugendlichen neu auszuhandeln. Deren gemeinsame Erstellung bestärkt die Jugendlichen in ihrer Eigenverantwortung und ermöglicht eher Kompromisse.
- Vielleicht ist es schon einmal passiert, dass Ihr Kind betrunken von einer Party nach Hause gekommen ist. Erklären Sie ihm, dass Sie sich um sein Wohlergehen sorgen, obwohl Ihnen auch klar ist, dass an einem solchen Abend übermäßiger Alkoholkonsum vorkommen kann. Beunruhigend wird es, wenn das öfter vorkommt.
- Sprechen Sie sich mit Ihrem Partner ab und geben Sie gemeinsam eine klare Linie vor.
- Suchen Sie auch das Gespräch zu anderen Eltern. Tauschen Sie sich zu Ihren Erfahrungen aus. Im Idealfall helfen gemeinsame Regeln mehrerer Eltern, dass ein gegenseitiges Ausspielen, wer am „tolerantesten“ ist, nicht möglich ist.





# TIPPS

Es gibt keine Patentrezepte zur Erziehung, aber es gibt wertvolle Tipps und Hinweise, die den Erziehungsalltag erleichtern.

*Keine Patentrezepte, aber wertvolle Tipps*

## **Was können Eltern tun, um ihre Kinder vor einer Suchtentwicklung zu schützen?**

- Kinder und Jugendliche sollten altersgerecht und sachlich richtig über Alkohol und andere Suchtmittel informiert werden. Informieren Sie über Wirkungen, Risiken und Gefahren.
- Kinder sind aufmerksame Beobachter und betrachten sehr kritisch, wie ihre Eltern, die Verwandten und Freunde mit Alkohol und anderen Suchtmitteln umgehen. Eltern sollten ihre Vorbildwirkung nicht unterschätzen und ihren Kindern ihre Haltung zum Alkoholkonsum klar und konsequent vermitteln. Zeigen Sie Ihren Kindern, dass Sie in bestimmten Situationen überhaupt keinen Alkohol trinken, beispielsweise im Straßenverkehr.

## **Einstellungen und Vorbildverhalten der Erwachsenen und der Freunde spielen eine wichtige Rolle für das Trinkverhalten der Jugendlichen.**

- Eltern brauchen nicht gänzlich auf Alkohol zu verzichten, sie sollten jedoch einen mäßigen und genussvollen Alkoholkonsum vorleben und gegenüber ihren Kindern ganz klar Stellung beziehen.
- Das Selbstbewusstsein des Kindes sollte möglichst früh und dauerhaft gestärkt werden, damit es sich dem Gruppendruck auch einmal widersetzen kann. Es ist entscheidend, ob Mädchen und Jungen gelernt haben, sich gegen sozialen Druck und Gruppennormen durchzusetzen. Deshalb sollten Eltern ihre Kinder schon in jungen Jahren unterstützen, nicht nur ja, sondern auch nein zu sagen.
- Kaufen Sie ihrem Kind keine alkoholischen Getränke. Beauftragen Sie es auch nicht, alkoholische Getränke für Sie zu kaufen.
- Geben Sie Kindern keine Lebensmittel mit Alkoholgeschmack, damit sie sich nicht frühzeitig an den Geschmack gewöhnen.
- Achten Sie darauf, dass der Jugendschutz eingehalten wird, das heißt, kein Ausschank von Alkohol an unter 16-Jährige.
- Vereinbaren Sie einen Zeitpunkt, zu dem Ihr Kind zum Beispiel von einer Party wieder zu Hause sein muss. Sprechen Sie auch über die Folgen, wenn es sich verspätet. Denken Sie darüber nach, wie Sie reagieren würden: mit Wut, Vorwürfen, Schweigen oder Tränen? Oft ist die Reaktion heftig, weil



man sich wegen der Verspätung Sorgen gemacht und sich die schlimmsten Dinge vorgestellt hat. Sprechen Sie darüber, auch wenn Sie zuerst explodiert sind! Ihr Sohn oder Ihre Tochter werden Ihre Reaktion besser verstehen und begreifen, weshalb Sie nun gemeinsam neue Regeln festlegen. Bleiben Sie konsequent!

- Reden Sie vor allem mit Ihrer Tochter, aber auch mit Ihrem Sohn, über das Thema Alkohol und Sexualität. Wenn Alkohol im Spiel ist, endet mancher Abend anders als gedacht! Unter Alkoholeinfluss werden Hemmschwellen niedriger und auch die Bereitschaft, für konsequente Verhütung zu sorgen, kann sinken. Besprechen Sie offen Fragen über Verhütung und Kondome. Sprechen Sie mit Ihrer Tochter über das Risiko, unter Alkoholeinfluss Opfer sexueller Übergriffe zu werden. Stellen Sie klar, dass die Clique ihrer Tochter kein Mädchen in angetrunkenem Zustand allein auf einer Party zurücklässt!

### **Jugendliche, die zu ihren Eltern Vertrauen haben und mit ihnen reden können, greifen weniger häufig zu Alkohol oder anderen Suchtmitteln als solche, die zu Hause mit niemandem sprechen können.**

- Setzen Sie sich zum Beispiel öfter mit der ganzen Familie zusammen und reden Sie über aktuelle Probleme. Hören Sie Ihrer Tochter, Ihrem Sohn zu und zeigen Sie, dass Sie Verständnis für Sorgen und Probleme haben.
- Pflegen Sie Familientraditionen und Rituale – zum Beispiel ein gemeinsames Sonntagsfrühstück, Spaziergänge, Spiele usw. So schaffen Sie eine Vertrauensbasis.
- Nehmen Sie den Kindern nicht alle Aufgaben ab. Lassen Sie sie altersgerecht Verantwortungen und Pflichten übernehmen – sie müssen eigene Erfahrungen sammeln. Dazu gehören auch Trauer, Wut und Enttäuschung. Lassen Sie die Kinder Probleme auch selbst lösen.

Achten Sie darauf, wie in Vereinen und Sportclubs, die Ihr Kind besucht, mit Alkohol umgegangen wird. Besprechen Sie dieses Thema mit anderen Menschen in Ihrem Umfeld. Reden Sie mit Gastwirten, den Verantwortlichen in Vereinen usw. Der Jugendschutz Hannover ist mit seinem Angebot „Alkoholprävention im Sport(verein)“ seit Jahren tätig. Weitere Informationen unter [http://www.streetwork-hannover.de/Jugendschutz\\_Alkohol.php](http://www.streetwork-hannover.de/Jugendschutz_Alkohol.php)





## ELTERNÄNGSTE

Wenn Eltern beobachten, dass ihre Kinder Alkohol nicht nur probieren, sondern diese als „Alltagsdroge“ regelmäßig und ausgiebig konsumieren, dann ist ihre Sorge berechtigt.

Viele der Jugendlichen versuchen so herauszufinden, wie weit sie gehen können – aber auch wie weit sie gehen müssen, um von den Freunden anerkannt zu werden. Um die eigenen Grenzen auszuloten, um herauszufinden, wer sie eigentlich sind und sich von den Erwachsenen abzugrenzen, beschreiten junge Menschen manchmal abenteuerliche Wege.

Das ist für Eltern nicht immer einfach, aber die Jugendlichen brauchen mitunter auch diese Erfahrungen, diese Experimente, dieses „An-die-Grenzen-Gehen“, um sich weiterzuentwickeln.

Jugendliche zu begleiten bedeutet, ihnen einerseits die Möglichkeit zu geben, einen verantwortungsvollen, sich am Genuss orientierenden Umgang mit Alkohol zu erlernen, andererseits aber auch ihnen klare Grenzen zu setzen.





## ZU VIEL IST UNGESUND

Jugendliche trinken meistens unregelmäßig, dafür aber manchmal in eher großen Mengen Alkohol (zum Beispiel das „Besäufnis“ auf Festen mit Gleichaltrigen). Dieses „Rauschtrinken“ kann gefährlich werden.

**Jugendliche können dann ihr Verhalten nicht mehr kontrollieren, haben ein höheres Unfallrisiko und die Gewaltbereitschaft nimmt zu. Hinzu kommt noch das Risiko der Alkoholvergiftung bis zum alkoholbedingten Koma.**

Häufiges und regelmäßiges Trinken von Alkohol bewirkt, dass sich der Körper daran gewöhnt. Es besteht die Gefahr, dass sich daraus Abhängigkeit entwickelt.

Abhängig zu sein, ist aber nicht nur eine Frage der Trinkmenge, sondern bedeutet auch, den Alkohol zu brauchen, um sich wohl zu fühlen und nicht mehr darauf verzichten zu können.

**Es ist alarmierend, wenn Jugendliche – aber auch Erwachsene – den Alkohol regelmäßig benutzen, um ihre Probleme (scheinbar) zu lösen und den alltäglichen Frust und Stress zu vergessen.**

Für Heranwachsende besteht dann die Gefahr, dass wichtige Entwicklungsaufgaben (siehe Seite 4) nicht mehr bewältigt werden können.

Wenn Sie vermuten oder die Gewissheit haben, dass Ihre Tochter, Ihr Sohn sich betrinkt, sollten Sie versuchen, Ihre Ängste und Sorgen in einem Gespräch auszudrücken.

Falls ein offener Dialog unmöglich ist – in dieser Altersgruppe keine Seltenheit –, lohnt sich eventuell der Versuch, dem Freund oder der Freundin Ihres Kindes Ihr Anliegen vorzutragen – manchmal klappt es so besser. Oder Sie hinterlassen auf dem Schreibtisch der Tochter oder des Sohnes eine kleine Notiz.

Es kann auch hilfreich sein, sich Unterstützung und Hilfe von außen zu holen. Nutzen Sie die verschiedenen Angebote der Beratungsstellen. Auch der Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern kann helfen. Beratungsstellen bieten Eltern und anderen Angehörigen die Möglichkeit, auch für sich selbst etwas zu tun, nämlich sich psychisch zu entlasten.

*Das Alkoholproblem ist – auch wenn das viele Erwachsene nicht gerne hören – primär ein Problem der Erwachsenen und nur in zweiter Linie ein Problem von Kindern und Jugendlichen.*



## WENN ALKOHOL EIN PROBLEM WIRD

Ein regelmäßiger problematischer Alkoholkonsum schadet der Gesundheit, schädigt innere Organe, beeinträchtigt die Gehirnfunktion und das Nierensystem und kann zu Abhängigkeit führen.

### **Merkmale einer Abhängigkeit sind:**

- Ein starkes Bedürfnis nach Alkohol.
- Man braucht immer mehr Alkohol, um die erwünschte Wirkung zu erreichen.
- Es wird häufig mehr Alkohol getrunken, als man sich vorgenommen hat.

Abhängig zu sein bedeutet, den Alkohol zu brauchen, um sich wohl zu fühlen, nicht mehr darauf verzichten zu können. Es kann zu körperlichen Entzugerscheinungen wie Nervosität, Konzentrations- und Schlafstörungen, Schweißausbrüchen und Zittern kommen.

### **Sie sollten unbedingt aktiv werden, wenn Sie bei Ihrem Kind folgende Verhaltensänderungen feststellen:**

- Schwächere Leistungen in der Schule oder in der Lehre
- Motivationsverlust, Verlust von Interessen
- Mangelnde Kontrolle über Gefühle: Reizbarkeit, Passivität, Launenhaftigkeit
- Verlust von Freunden
- Geldprobleme
- Nachlassen von Konzentration und Merkfähigkeit
- Verschlechterung des Gesundheitszustandes
- Verlust der Kontrolle über den Alkoholkonsum

**Einige dieser Symptome können auch entwicklungsbedingte Ursachen haben und bedeuten nicht zwangsläufig ein Alkoholproblem.**

In dieser Entwicklungsphase scheinen „Krisen“ zum Alltag zu gehören.



## ALKOHOL IM STRAßENVERKEHR – EIN BESONDERES RISIKO

Seit April 2001 gilt in Deutschland für das Lenken von Kraftfahrzeugen im Straßenverkehr ein Höchstwert von 0,5 Promille. Alkohol beeinträchtigt bereits in geringen Mengen Konzentration, Leistungsfähigkeit, Sehfähigkeit und Reaktionsvermögen. Wer nach Alkoholkonsum am Straßenverkehr teilnimmt, bringt sich selbst und andere Personen in Gefahr.

Wer im Straßenverkehr ein Kraftfahrzeug führt, obwohl er 0,5 Promille oder mehr Alkohol im Blut hat, handelt nach § 24a Straßenverkehrsgesetz (StVG) ordnungswidrig und muss mit einer empfindlichen Geldbuße (bis zu 1.500 Euro) und in der Regel auch mit Punkten im Verkehrszentralregister sowie einem Fahrverbot rechnen.

Der Straftatbestand des § 316 Strafgesetzbuch (StGB) „Trunkenheit im Verkehr“ mit Strafanordnung von Geldstrafe oder Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr ist unter folgenden Voraussetzungen verwirklicht:

- ab 0,3 Promille Blutalkoholkonzentration, wenn das Fahrzeug (nicht nur Kraftfahrzeug) nicht mehr sicher im Verkehr geführt werden kann, das heißt zusätzlich so genannte alkoholbedingte Ausfallerscheinungen (zum Beispiel Schlangenlinien fahren) vorliegen,
- oder ab 1,1 Promille Blutalkoholkonzentration bei Kraftfahrzeugführern beziehungsweise ab 1,6 Promille Blutalkoholkonzentration bei Radfahrern auch ohne Ausfallerscheinungen (so genannte „absolute Fahruntüchtigkeit“).
- Kommen die Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer oder ein Unfall hinzu, ist der Straftatbestand des § 315c StGB „Gefährdung des Straßenverkehrs“, mit Strafanordnung von Geldstrafe oder Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren erfüllt.

Mögliche weitere Folgen in den Fällen von § 316 StGB oder § 315c StGB:

- sofortige Beschlagnahme des Führerscheins, im Regelfall mit der Folge des Entzugs der Fahrerlaubnis,
- teure und langwierige Prozedur, um die Fahrerlaubnis wiederzuerlangen (medizinisch-psychologische Untersuchung kann angeordnet werden),
- bis zu sieben Punkte im Verkehrszentralregister.

*Schon geringfügige Trinkmengen im Straßenverkehr (ab 0,3 Promille) können zum völligen Verlust des Anspruchs auf Kaskoversicherungsschutz führen.*

## TIPPS

Eltern haben meist wenig Einfluss darauf, wie viel die Freunde ihrer Kinder trinken. Sie können jedoch offen ansprechen, welche Risiken damit für sie verbunden sind.

### **Überlegen Sie gemeinsam, wie Ihr Kind in solchen Situationen vorgehen könnte.**

- Eine Möglichkeit wäre, bei gemeinsamen Ausgängen schon vorher festzulegen, dass einer aus der Gruppe an diesem Abend keinen Alkohol trinkt. Dieser Vorschlag soll aber kein Freibrief dafür sein, dass sich der Rest der Gruppe dann ungehemmt betrinken kann. Auch betrunkene Mitfahrer könnten die Fahrsicherheit eines Lenkers maßgeblich beeinträchtigen!
- Ihr Sohn oder Ihre Tochter könnte auch ein Taxi benutzen oder vor Ort übernachten, um so kein Risiko während der Heimfahrt einzugehen.
- Wenn solche Möglichkeiten nicht bestehen, ist Eigeninitiative gefragt – vor allem seitens der Erwachsenen. Eltern von befreundeten Jugendlichen könnten zum Beispiel abwechselnd einen „Abholdienst“ einrichten. So wären die Jugendlichen nicht darauf angewiesen selbst zu fahren bzw. bei einem alkoholisierten Fahrer einzusteigen.
- Sind sie ratlos oder enden die Gespräche regelmäßig ohne Vereinbarungen bzw. im Streit, ist es ratsam, sich professionelle Beratung zu holen.





## WO FINDEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Mitarbeiter von Beratungsstellen geben fachkundige Unterstützung bei der Bearbeitung von erzieherischen und sozialen Schwierigkeiten sowie bei beginnenden Suchtproblemen:

- Fachleute sind in der Lage, familiäre Probleme objektiv und mit einem professionellen Blick anzugehen.
- Sie können helfen, Missverständnisse zwischen Familienmitgliedern aufzuklären, um damit wieder eine Gesprächsbasis zu schaffen.
- Sie können beraten und dahingehend vermitteln, dass gemeinsame Lösungsschritte versucht werden.

Der Weg in eine Beratungsstelle fällt oft schwer. Schließlich heißt es, einen Fremden in sein Problem einzuweißen, es sozusagen öffentlich zu machen. Die Befürchtung, andere könnten etwas davon erfahren, ist aber unbegründet:

In allen Hilfseinrichtungen ist Verschwiegenheit eines der obersten Gebote.



UNTERSTÜTZUNG	Fachbereich Jugend und Familie Jugendschutz/Straßensozialarbeit Telefon   0511 168   <b>44364</b>
	Jugend- und Familienberatung Telefon   0511 168   <b>44403</b>
	Weitere Beratungsmöglichkeiten drobs Hannover - Fachstelle für Sucht und Suchtprävention Telefon   0511 70146 - 0
	Drogenberatungsstelle Prisma Telefon   0511 <b>92175 - 0</b>
	Anonyme Alkoholiker e.V. Telefon   0511 <b>9 80 55 14</b>
BEGLEITUNG	Al-Anon Familiengruppen - Alateen Hilfe für junge Leute deren Eltern, Angehörige oder Freunde Alkoholiker sind Telefon   0511 <b>1 32 77 38</b>
	Sucht und Suchtprävention Neues Land e.V. Telefon   0511 <b>33 61 17 37</b>
	Jugendschutz der Region Hannover Telefon   05130 <b>3 76 63 31</b>
BERATUNG	Stadtbibliothek Hannover Telefon   0511 168   <b>44105</b>
	Polizeiinspektion Süd Telefon   0511 109   <b>3608</b>
	Polizeiinspektion West Telefon   0511 109   <b>3909</b>
	Polizeiinspektion Mitte Telefon   0511 109   <b>2841</b>
	Polizeiinspektion Ost Telefon   0511 109   <b>2707</b>



## ALKOHOLFREIE COCKTAILS NICHT NUR FÜR JUGENDLICHE *EINE ATTKATIVE ALTERNATIVE*

### Jugendschutz-Spezial

- 4 cl Marajucanektar
- 6 cl Ginger Ale
- 1 Limette
- 2 Bl Rohrzucker

### Fruchtpower

- 2 cl Ananassaft
- 8 cl Orangensaft
- 10 cl Bitter Lemon
- 2 cl Mangosirup

### Sanfter Engel

- 8 cl Ananassaft
- 6 cl Orangensaft
- 2 cl Kokosnussirup
- 6 cl Sahne



*Projekt-  
realisierung  
durch:  
Jugendschutz  
Hannover und  
Sonja Wagner*



## QUELLEN:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2011):  
Alkoholkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2010
- Forum Prävention (Hrsg.) (2005):  
Über Alkohol reden. Was Eltern, Erzieher und Erzieherinnen wissen sollten.  
Bozen
- Landeshauptstadt Stuttgart (Hrsg.) (2007):  
Positionspapier Jugend und Alkohol. Bestandsaufnahme und Handlungsempfehlungen für Stuttgart. Stuttgart
- Richter, Matthias; Hurrelmann, Klaus; Klocke, Andreas; Melzer, Wolfgang; Ravens-Sieberer, Ulrike (Hrsg.) (2008):  
Gesundheit, Ungleichheit und jugendliche Lebenswelten. Ergebnisse der zweiten internationalen Vergleichsstudie im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO. Weinheim und München
- Shell Deutschland Holding (Hrsg.) (2006):  
15. Shell Jugendstudie. Jugend 2006. Eine pragmatische Generation unter Druck. Frankfurt am Main
- Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, SFA-ISPA (Hrsg.) (2003):  
Alkohol, mit Jugendlichen darüber reden – ein Leitfaden für Eltern.  
Lausanne

Landeshauptstadt

Hannover

Telefon

Der Oberbürgermeister  
Fachbereich Jugend und Familie  
Jugendschutz/Straßensozialarbeit  
Herrenstraße 11 | 30159 Hannover  
0511 168 | **44364**

Redaktion

Alfred Lessing, Drogenbeauftragter  
der Landeshauptstadt Hannover  
Frank Woike, Jugendschutz Hannover

Internet

[www.streetwork-hannover.de](http://www.streetwork-hannover.de)

Fotos

u.a. Dennis Michelmann

Gestaltung

Petra Utgenannt  
Fachbereich Steuerung,  
Personal und Zentrale Dienste

Druck

Druckhaus Pinkvoss

Stand

August 2011