

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Alkohol – reden wir drüber!

Ein Ratgeber für Eltern.

Liebe Eltern,

Alkohol zu trinken gehört in unserer Gesellschaft in vielen Alltagssituationen dazu. Die meisten Menschen haben gelernt, Alkohol so zu konsumieren, dass sie keine Probleme damit haben. Warum wenden wir uns also mit dieser Broschüre an Sie?

Leider ist die Bundesrepublik Deutschland europaweit in einer traurigen Spitzenposition, was den Alkoholkonsum angeht. Jeder Mensch, vom Säugling bis zum Greis, trinkt im Jahr durchschnittlich 10 Liter reinen Alkohol. Das ist doppelt so viel wie in anderen europäischen Ländern.

Gerade bei Jugendlichen haben sich in den letzten Jahren problematische Konsumformen verstärkt: Viele Jugendliche betrinken sich bei bestimmten Anlässen (in Discos, bei Jahrgangsfestivals, an Urlaubsstränden, bei Musikfestivals ...), das heißt sie trinken in ganz kurzer Zeit große Mengen Alkohol, was erhebliche gesundheitliche Folgen haben kann.

Diese Entwicklungen machen uns große Sorgen und wir möchten über diese Broschüre mit Ihnen ins Gespräch kommen.



In dieser Broschüre finden Sie ...

- ▶ Informationen zum Thema Alkohol,
- ▶ Hinweise und Tipps zum Umgang mit dem Thema „Alkohol trinken“ in Ihrer Familie,
- ▶ Tipps, worauf Sie in Gesprächen mit Ihrem Kind achten sollten und
- ▶ Hinweise auf weitere Materialien und auf Möglichkeiten, Unterstützung zu bekommen.

Inhalt

Ihr Kind ist unter 12 Jahren alt	Ihr Kind hat mit Alkohol noch gar nichts zu tun ... S. 6
	Was für ein Vorbild sind Sie? S. 8

Ihr Kind ist 13 bis 15 Jahre alt	Wenn Ihr Kind älter wird ... S. 10
	Ihr Kind ist in der Pubertät S. 12
	Wie sollen Sie sich verhalten? S. 14
	Tipps für das Gespräch mit Ihrem Kind S. 16

Ihr Kind ist zwischen 16 und 18 Jahren alt	„Hurra, jetzt bin ich endlich 16!“ S. 18
	Im Gespräch bleiben ... S. 20

Allgemeines:

Alkohol trinken – ein Thema für Familiengespräche?	S. 4
----------------------------------------------------------	------

Info-Seiten:

Überprüfen Sie sich selbst!	S. 5
Alkohol: Zahlen, Daten, Fakten	S. 7
Mit diesen Regeln sind Sie auf der sicheren Seite!	S. 9

Jugendschutzgesetz	S. 11
Was Sie als Eltern wissen sollten!	S. 13
Herr Müller spricht mit seinem Sohn Simon	S. 15
Warum trinken Jugendliche Alkohol?	S. 17

Frau K., Mutter von Silva, erzählt	S. 19
Trinken als Problemlösung?	S. 21

Wenn es brenzlig wird	S. 22
Was weiterhelfen kann	S. 23
Informationsbroschüren	S. 23

Alkohol trinken – ein Thema für Familiengespräche?


Meistens wird über das Thema Alkohol in Familien gar nicht gesprochen, einfach weil Alkohol ganz selbstverständlich zu unserem Alltag gehört: Die Kiste Bier steht im Keller oder die Weinflaschen liegen im Regal.

Keinesfalls möchten wir Ihnen ein schlechtes Gewissen machen. Wenn Sie Alkohol verantwortungsvoll und in Maßen trinken, gehen Sie kaum Risiken für Ihre Gesundheit ein. Wie viel Alkohol aber ist „maßvoll“? Frauen sollten nicht mehr als 12 g reinen Alkohol täglich trinken, Männer nicht mehr als 24 g.

Ein kleines Glas eines alkoholischen Getränkes enthält ungefähr 10 g reinen Alkohol: 0,2 l Bier, ein Achtel Liter Wein, ein Glas Sekt oder auch ein Glas Schnaps. Das bedeutet, dass Frauen nicht mehr als ein kleines Glas Alkohol und Männer nicht mehr als zwei kleine Gläser Alkohol an maximal 5 Tagen pro Woche trinken sollten.

Diese Grenzen sind schnell überschritten und tatsächlich ist es so, dass viele Menschen mehr Alkohol trinken als ein oder zwei kleine Gläser und damit ihrer Gesundheit erheblich schaden können.



 **Über Alkohol muss gesprochen werden! Auch im Umgang mit Ihrem Kind sollten Sie dieses Thema nicht ausklammern.**

Vorsicht!

Es wird schnell zu viel ...

Als **gesundheitlich risikoarmer Grenzwert** für den Alkoholkonsum eines gesunden Erwachsenen gilt:

- für Frauen maximal 12 g reiner Alkohol pro Tag,
- für Männer maximal 24 g pro Tag.

Pro Woche werden mindestens zwei alkoholfreie Tage empfohlen.

Überprüfen Sie sich selbst! Wie ist Ihr Umgang mit Alkohol?

- Wenn ich mit dem Auto fahre, trinke ich grundsätzlich keinen Alkohol.
- An mehreren Tagen in der Woche trinke ich keinen Alkohol.
- An meinem Arbeitsplatz ist Alkohol für mich tabu.
- Ich brauche keinen Alkohol, um mich zu entspannen.
- Ich trinke selten allein Alkohol.
- Für Frauen:** Mehr als ein kleines Glas Bier, Wein, Sekt oder Schnaps trinke ich selten an einem Tag.
- Für Männer:** Mehr als zwei kleine Gläser Bier, Wein, Sekt oder Schnaps trinke ich selten an einem Tag.

In jedem dieser Gläser sind etwa
10 Gramm reiner Alkohol enthalten:



0,2 l Bier




1/8 l Wein



0,1 l Sekt



2–4 cl Spirituosen

 Wenn Sie diesen Aussagen zustimmen können, liegt Ihr Alkoholkonsum im grünen Bereich. Wenn Sie bei mehr als drei Fragen nicht zustimmen können, sollten Sie Ihren Alkoholkonsum kritisch hinterfragen!

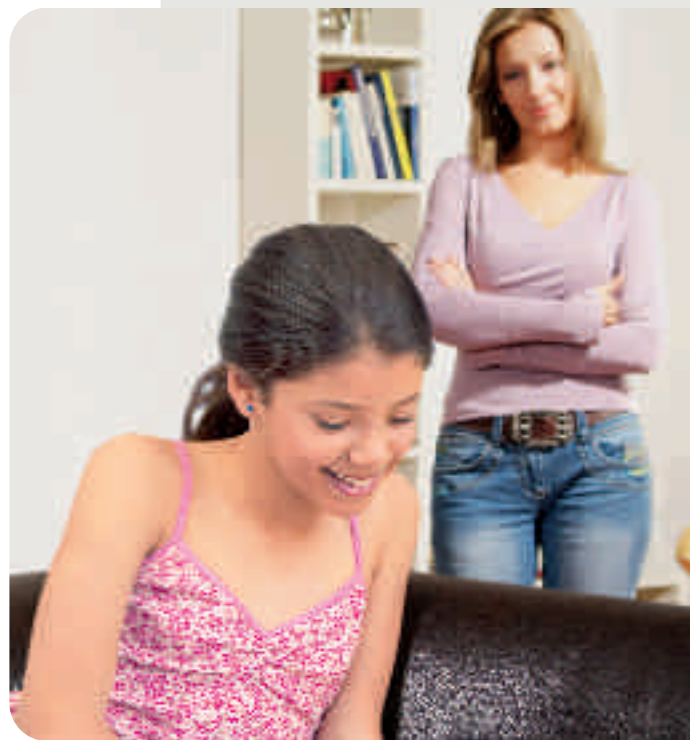
Ihr Kind hat mit Alkohol noch gar nichts zu tun ...

Wenn Ihr Kind erst fünf, acht oder zehn Jahre alt ist, müssen Sie das Thema Alkohol nicht gesondert ansprechen. Entscheidend ist, was Sie Ihrem Kind vorleben! Kinder orientieren sich an dem, was sie in ihrer Familie erleben. Sie lernen durch das, was sie sehen, was ihre Eltern und Geschwister tun. Auch die Einstellung zum Alkohol wird dadurch geprägt.

Wie Sie in Ihrer Familie mit Alkohol umgehen, ist also von entscheidender Bedeutung. Auf der anderen Seite kommt es aber auch auf die Erziehung ganz allgemein an: Wenn Menschen gelernt haben, auch schwierige Situationen zu meistern, ohne zu Alkohol, Medikamenten oder Zigaretten zu greifen, werden sie wahrscheinlich von keinem dieser „Mittel“ zu viel konsumieren oder gar suchtkrank werden.

Ihr Kind braucht also eine Lebensumwelt, in der es sich sicher und stark fühlt. Dann kann es Herausforderungen meistern und geht Konflikten nicht aus dem Weg.

Verständnis, Vertrauen, Sicherheit und Liebe sind die Voraussetzung dafür, dass sich Ihr Kind zu einem selbstbewussten und selbstsicheren Menschen entwickelt! Sie stellen sozusagen die Basis dar und sind Grundlage für ein gelungenes und glückliches Leben. Ein Kind, das so aufwächst, wird später einmal verantwortungsvoll mit Alkohol umgehen können und besser vor Sucht geschützt sein.



▶ Verständnis, Vertrauen, Sicherheit und Liebe sind die Voraussetzung dafür, dass sich Ihr Kind zu einem selbstbewussten und selbstsicheren Menschen entwickelt!

Alkohol: Zahlen, Daten, Fakten

In Deutschland ...

- ... trinkt jede Person jährlich im Durchschnitt **10 l reinen Alkohol**.
- ... haben über 10 Millionen Menschen einen **riskanten Alkoholkonsum**, trinken also so viel, dass sie ihrer Gesundheit damit schaden können.
- ... haben 1,7 Millionen Menschen einen **gefährlichen Konsum**, d.h. ihre Trinkmenge ist so groß, dass sie sich gesundheitlich in jedem Fall schaden.
- ... sind 1,7 Millionen Menschen **alkoholkrank**.

Männer trinken deutlich mehr Alkohol als Frauen. Die Männer bevorzugen Bier, bei den Frauen sind Wein und Sekt ähnlich beliebt wie Bier. Nicht nur die Menschen, die alkoholkrank, d.h. abhängig vom Alkohol geworden sind, schädigen sich, sondern auch diejenigen, die gewohnheitsmäßig zu viel (riskant oder gefährlich) trinken. Bei Menschen, die zu viel trinken, erkrankt häufig die Leber (Fettleber, Leberzirrhose), die Bauchspeicheldrüse entzündet sich, es entstehen chronische Magenprobleme. Oft kommt es zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck. Auch das Gehirn wird geschädigt, d.h. es kann zu Gedächtnisstörungen und zur Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit kommen. Außerdem besteht die Gefahr, an Krebs zu erkranken (besonders im Mund- und Rachenraum, in der Leber, im Enddarm; aber auch der weibliche Brustkrebs steht mit zu hohem Alkoholkonsum im Zusammenhang).

Im Körper wirkt Alkohol wie ein Betäubungsmittel. Bereits ab 0,2 Promille Blutalkohol sind Sehvermögen und Bewegungsabläufe beeinträchtigt, Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen nach. Jeder Alkoholrausch zerstört Millionen von Gehirnzellen.



Was für ein Vorbild sind Sie?

Was leben Sie Ihrem Kind vor? Welchen Umgang pflegen Sie mit Alkohol? Welchen Stellenwert hat Alkohol in Ihrer Familie, in Ihrem Leben?

Ist es so:


- Wird täglich Alkohol getrunken?
- Erlebt Ihr Kind Sie betrunken?
- Erlebt Ihr Kind Streit im Zusammenhang mit Alkoholkonsum?
- Erlebt Ihr Kind, dass Sie Alkohol trinken, wenn Sie „schlecht drauf“ sind?
- Erlebt Ihr Kind, dass Sie Gäste zum Alkohol trinken drängen?

Beantworten Sie sich diese Fragen ehrlich und schätzen Sie selbst ein, ob Ihr Umgang mit Alkohol im „grünen Bereich“ ist und Sie ein „gutes“ und „nachahmenswertes“ Vorbild für Ihr Kind sind.



Oder so:

- Hat der Alkohol einen klaren Bereich, in dem er dazugehört – etwa bei Geburtstagsfeiern, anderen Feiern, zu einem besonderen Essen?
- Gibt es Zeiten, in denen kein Alkohol getrunken wird, z. B. tagsüber oder während der Woche?
- Bieten Sie Gästen genauso selbstverständlich Wasser und Säfte wie Bier und Wein an?
- Erlebt Ihr Kind klare Grenzen im Umgang mit Alkohol, zum Beispiel: „Nein, ich muss noch Auto fahren, ich trinke keinen Alkohol!“ oder ganz einfach: „Nein, ich möchte heute keinen Alkohol trinken.“

 **Setzen Sie klare Grenzen im Umgang mit dem eigenen Alkoholkonsum!**

Mit diesen Regeln sind Sie auf der sicheren Seite!

- Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.
- Bleiben Sie an mindestens zwei Tagen in der Woche alkoholfrei.
- Trinken Sie in bestimmten Situationen gar keinen Alkohol: am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr, wenn Sie Medikamente nehmen. Auch während der Schwangerschaft sollte grundsätzlich auf Alkohol verzichtet werden.
- Überschreiten Sie die Grenzwerte für den risikoarmen Konsum (siehe Seite 5) nicht.
- Sorgen Sie dafür, dass Alkohol für Kinder nicht zugänglich ist.
- Dulden Sie grundsätzlich keinen Alkoholkonsum bei Kindern, auch nicht das Probieren oder Nippen am Glas der Erwachsenen.



- ▶ **In Deutschland trinken junge Menschen im Durchschnitt mit 14 Jahren zum ersten Mal Alkohol.**
- ▶ **Bei ihrem ersten Rausch sind Jugendliche im Durchschnitt 15,5 Jahre alt. Oft findet der erste Kontakt mit Alkohol im familiären Umfeld statt.**
- ▶ **Je früher Jugendliche mit dem Alkohol trinken beginnen, umso mehr gesundheitliche Schäden riskieren sie. Insbesondere die Gehirnentwicklung wird beeinträchtigt.**

Wenn Ihr Kind älter wird ...


Ihr Kind ist jetzt in einem Alter, in dem es wahrscheinlich zum ersten Mal Alkohol probiert. Auf der einen Seite müssen Jugendliche den Umgang mit Alkohol lernen. Das geht nur, wenn sie auch Erfahrungen mit dem, was sie lernen sollen, machen können. Auf der anderen Seite ist Alkohol trinken umso gefährlicher, je früher man damit beginnt.

Die Lebensphase zwischen 13 und 15 Jahren ist nicht einfach für Ihr Kind. Auch wenn es nach außen noch so cool erscheint, setzt es sich mit vielen Fragen auseinander und ist oft unsicher und gar nicht so selbstbewusst, wie es vielleicht scheint. Für die Mädchen ist ihre Attraktivität, Schlanksein, gut wirken und gut mit dem Äußeren ankommen, ganz wichtig. Jungen fragen sich, ob sie „cool“ genug überkommen, von ihren Freunden akzeptiert werden und auch bei den Mädchen gut ankommen. Auch mit Zukunftsfragen beschäftigen sich die Jugendlichen in diesem Alter. Für manche rückt der Schulabschluss näher. Was soll danach kommen?

Auch wenn Sie vielleicht wenig von diesen Auseinandersetzungen und Unsicherheiten Ihres Kindes mitbekommen, sie sind trotzdem da. Deshalb braucht Ihr Kind Sie und Ihre Unterstützung! Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie da sind, dass Sie offen sind für seine Fragen.

Viele Kinder in diesem Alter möchten mit den Eltern nicht unbedingt über ihre Gefühle und Unsicherheiten sprechen. Es ist wichtig, dies zu akzeptieren! Es gibt Ihrem Kind auch Halt, wenn Sie einfach Zeit miteinander verbringen, z.B. eine Mahlzeit am Tag gemeinsam einnehmen, es zum Freund oder zur Freundin fahren oder abholen, kurzum Interesse an seinem Leben zeigen.



 Ihr Kind setzt sich mit vielen Fragen auseinander. Es braucht Sie und Ihre Unterstützung!

Jugendschutzgesetz

Mit den Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes sollen Kinder und Jugendliche vor allem in der Öffentlichkeit vor negativen Einflüssen geschützt werden. Für den **Verkauf und Konsum** von Alkohol gilt nach dem Jugendschutzgesetz:

Da Jugendliche vor allem Alkohol trinken, wenn sie ausgehen, hier noch die Bestimmungen zum **Aufenthalt in Discos oder Gaststätten**:

▶ **Alkohol darf in der Öffentlichkeit grundsätzlich nicht an unter 16-Jährige abgegeben werden. Auch der Konsum von Alkohol ist Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren in der Öffentlichkeit nicht gestattet. Es sei denn sie sind in Begleitung eines Personensorgeberechtigten (z.B. Vater oder Mutter).**

Jugendliche, die zwischen 16 und 18 Jahren alt sind, dürfen Bier, Wein oder Sekt in der Öffentlichkeit trinken und dürfen diese Getränke auch kaufen. Es sei denn sie sind erkennbar betrunken.

Getränke und Lebensmittel, die Branntwein enthalten, dürfen unter 18-Jährige weder konsumieren noch dürfen diese Getränke an sie abgegeben werden. Dies gilt z. B. für Schnaps, aber auch für alle Mixgetränke, die Branntwein enthalten – auch dann, wenn der Alkoholgehalt nicht höher liegt als bei Bier oder Wein.

▶ **Unter 16-Jährige dürfen eine öffentliche Tanzveranstaltung nicht besuchen, sie dürfen also nicht in die Disco. Jugendliche ab 16 Jahren dürfen bis 24:00 Uhr in einer Disco sein. Länger geht es nur in Begleitung und unter Aufsicht der Eltern oder eines anderen Personensorgeberechtigten.**

Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren dürfen sich grundsätzlich nicht in einer Gaststätte aufhalten. Ausnahme: Sie sind in Begleitung und unter Aufsicht eines Personensorgeberechtigten. Ab 16 Jahren dürfen sich Jugendliche bis 24:00 Uhr in einer Gaststätte aufhalten, länger geht es nur mit den Eltern bzw. eines Personensorgeberechtigten.

Ihr Kind ist in der Pubertät

Ihr Kind ist geprägt von dem, was es in Ihrer Familie zum Umgang mit Alkohol gelernt hat. Ihr Kind ist jetzt aber auch in einem Alter, ...

- ... in dem es sich mehr und mehr von Ihnen lösen möchte.
- ... in dem die Gleichaltrigen immer wichtiger werden.
- ... in dem Ihr Einfluss abnimmt.
- ... in dem es seine Grenzen austestet und auch Grenzen überschreitet.

Der Umgang mit Ihrem Kind ist jetzt oft nicht einfach: Es schwankt in seinen Gefühlen, will die Grenzen, die Sie ihm setzen, manchmal nicht einhalten, sucht vielleicht die Auseinandersetzung mit Ihnen oder zieht sich möglicherweise auch ganz zurück.

Suchtmittel, also zum Beispiel Alkohol und Zigaretten, sind oft die Mittel, mit denen Jugendliche das „Über-die-Stränge-Schlagen“ ausprobieren. Das gehört zum „Erwachsenwerden“ dazu und ist insofern zunächst normal.

Für Eltern ist es aber oft schwierig, im Umgang mit ihrem Kind die richtige Balance zu finden zwischen sich zu sehr ängstigen und überreagieren auf der einen und alles verharmlosen und alles „durchgehen lassen“ auf der anderen Seite.

➡ **Ihr Kind testet Grenzen aus. Das gehört zum Erwachsenwerden dazu.**



➡ **Suchtmittel, also zum Beispiel Alkohol und Zigaretten, sind oft die Mittel, mit denen Jugendliche das „Über-die-Stränge-Schlagen“ ausprobieren.**

Was Sie als Eltern wissen sollten!

Die Grenzwerte für risikoarmen Konsum von täglich höchstens 12 g reinen Alkohol (z.B. ein kleines Glas Wein) für Frauen und 24 g reinen Alkohol für Männer (z.B. 2 kleine Gläser Bier) gelten für Erwachsene!

Ist die körperliche Entwicklung noch nicht abgeschlossen, sollte der Alkoholkonsum deutlich unter den Grenzwerten für Erwachsene liegen! Je früher Kinder und Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, desto größer ist die Gefahr, später gewohnheitsmäßig zu trinken oder abhängig zu werden!

Die Zahl der Kinder, die unter 16 Jahre alt sind und mit einer Alkoholvergiftung in Krankenhäuser eingeliefert werden, hat sich in den letzten Jahren stark erhöht. Auch Mädchen haben häufiger als früher einen Alkoholrausch.

Das Jugendschutzgesetz verbietet die Abgabe von Alkohol an unter 16-Jährige und auch das Trinken von Alkohol in der Öffentlichkeit. Trotzdem trinken bei vielen Veranstaltungen unter 16-Jährige mit Billigung der Erwachsenen Alkohol. Auch im privaten Bereich finden viele Erwachsene nichts dabei, wenn ihre Kinder mit 14, 15 Jahren auch einmal „ein Gläschen trinken“.



➡ **Je früher Jugendliche mit dem Alkohol trinken anfangen, umso mehr gesundheitliche Risiken gehen sie ein!**

Als Eltern sollten Sie wissen:

- ➡ Je jünger der Mensch ist, umso schwerer fällt es dem Körper, Alkohol zu verkraften.
- ➡ Alkohol ist ein Zellgift, das wie ein Betäubungsmittel wirkt. Schon bei relativ geringen Mengen lassen z.B. die Sehfähigkeit und die Bewegungskoordination nach.
- ➡ Ein Rausch in jungen Jahren ist immer ein großes gesundheitliches Risiko. Organe können geschädigt, vor allem aber kann die Gehirnreifung beeinträchtigt werden.

Wie sollen Sie sich verhalten?

- Es ist leichter (und sinnvoller) klare Grenzen zu ziehen: „Solange du keine 16 Jahre alt bist, wird es auf deiner Geburtstagsfeier keinen Alkohol geben!“, als mit einer schwammigen und uneindeutigen Haltung in die Diskussion zu gehen: „Ein Glas dürft ihr vielleicht trinken ...“.
- Auch wenn Sie wissen, dass Ihr Kind Alkohol schon probiert hat, bleiben Sie in Ihrem familiären Umfeld klar und eindeutig!
- Immer noch wirken Sie bei Ihrem Kind vor allem durch das, was Sie tun. Es bleibt wichtig, wie Sie sich selbst verhalten, was Sie selbst Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter vorleben.

Auch wenn Ihre Tochter/Ihr Sohn Sie momentan noch so „uncool“ oder „peinlich“ findet, bleiben Sie sie selbst! Ihr Kind hat feine Antennen dafür, ob Ihr Interesse oder Ihr Lob und Ihre Kritik ehrlich gemeint sind.

▶ Seien Sie in Ihrer Haltung klar und eindeutig.



▶ Wie schwierig es auch sein mag, versuchen Sie, im Kontakt und im Gespräch mit Ihrem Kind zu bleiben.

Herr Müller (Vater) und sein Sohn Simon müssen für die bevorstehende Geburtstagsparty einkaufen:

Simon: Papa, wir müssen noch für meine Geburtstagsparty einkaufen.

Vater: Ja stimmt, können wir das morgen früh machen?

Simon: Okay.

Vater: Was willst du deinen Gästen denn alles anbieten? Pizza soll es geben und was noch?

Simon: Na ja, jede Menge zu trinken, Cola und Limo – und – ich wollte eigentlich auch eine Kiste Bier ...

Vater: Nein, Simon. Du wirst 15 Jahre alt! Alkohol kaufe ich nicht für deine Feier.

Simon: Aber Papa, bei Björn, bei Kevin ... überall gab es auch Alkoholisches – und die wurden auch 15.

Vater: Ich weiß, die anderen dürfen immer alles. Tut mir leid, in dieser Sache kriegst du mich nicht rum.

Simon: Papa, es kommen doch auch ein paar, die sind schon 16. Die halten mich ja für ein Baby!

Vater: Na, wenn es echte Freunde sind, werden sie das nicht tun. Du kennst doch das Jugendschutzgesetz. Alkohol trinken und kaufen ist für unter 16-Jährige nicht erlaubt in der Öffentlichkeit. Und das aus gutem Grund.

Simon: Du trinkst doch auch Alkohol, warst sogar schon mal richtig voll, das habe ich mitgekriegt. Und außerdem, meinst du vielleicht, ich hätte noch nie Alkohol getrunken?

Vater: Du hast recht. Ich trinke Alkohol, aber ich bin ja wohl erwachsen, oder? Ja, ich war auch schon mal betrunken und ich bin nicht besonders stolz drauf, das kannst du mir glauben. Ich achte schon darauf, dass mir das nicht noch einmal passiert. Es stimmt auch, dass ich nicht immer auf dich aufpassen kann. Das will ich auch gar nicht, du musst schließlich deine eigenen Erfahrungen machen. Es ist mir auch klar, dass du schon mal Alkohol probiert hast. Weißt du eigentlich, dass das Alkohol trinken in so frühen Jahren besonders schädlich ist? Ich mache mir da wirklich Sorgen um dich und bin immer richtig froh, wenn du abends gesund und munter wieder nach Hause kommst. Versteh deshalb bitte, dass es hier bei uns im Haus für keinen unter 16 Jahren Alkohol geben wird und auf deiner Geburtstagsfeier müssen die paar, die schon 16 sind, auch auf Alkohol verzichten.

Simon brummt in sich hinein und verlässt das Zimmer.

Tipps für das Gespräch mit Ihrer Tochter, Ihrem Sohn

- Auch wenn Ihnen manche Themen, mit denen sich Ihr Kind beschäftigt, eher „unwichtig“ erscheinen, für Ihr Kind sind sie in jedem Fall wichtig. Nehmen Sie also Ihr Kind immer ernst.
- Wenn Ihr Kind das Gespräch mit Ihnen sucht, nehmen Sie sich Zeit. Zu häufig ziehen sich Jugendliche in diesem Alter zurück, vielleicht weil sie jetzt eher mit der besten Freundin, dem besten Freund sprechen möchten, vielleicht haben Sie aber auch signalisiert „Jetzt nicht, ich habe keine Zeit!“ oder vielleicht erwartet Ihr Kind, dass Sie sowieso nur kritisieren und „meckern“.
- Es stimmt, in dieser Lebensphase streiten Eltern und ihre Kinder oft. Häufig gefällt den Eltern nicht, was ihr Kind tut, wann es nach Hause kommt, mit wem es die Freizeit verbringt, wie die schulischen Leistungen aussehen ...
Diese Streitgespräche sind wichtig und gehören dazu, achten Sie aber darauf, dass es in gemeinsamen Gesprächen nicht nur noch um Kritik, meckern, Verbote usw. geht. Auch jetzt braucht Ihr Kind Lob und Anerkennung.
- Thematisieren Sie auch den Umgang mit Alkohol. Gehen Sie nicht darüber hinweg, wenn Ihr Kind mit 15 Jahren angetrunken oder sogar betrunken nach Hause kommt oder wenn Sie den Eindruck haben, in der Clique Ihres Kindes wird zu viel getrunken. Reden Sie mit Ihrem Kind darüber, offen und ehrlich!



▶ **Sich streiten ist wichtig, aber Ihr Kind braucht auch Lob und Anerkennung!**

Warum trinken Jugendliche Alkohol?

Jugendliche beginnen irgendwann, den Alkohol zu entdecken, weil er eben „ein Teil unserer Gesellschaft“ ist und sie von klein auf gesehen haben, dass das Alkohol trinken in vielen Situationen anscheinend selbstverständlich ist. Als Sie in diesem Alter waren, war es bei Ihnen wahrscheinlich ähnlich.

Jugendliche trinken am ehesten Alkohol, wenn sie mit ihren Freunden auf Partys oder in der Disco sind.

Auf die Frage, warum sie Alkohol trinken, antworten Jugendliche am häufigsten:

- „Weil er für gute Stimmung sorgt, wenn man mit anderen zusammen ist.“
- Ein Drittel der Jugendlichen meint, dass Alkohol trinken hilft, wenn man mehr aus sich herausgehen möchte.
- Ein weiteres Drittel glaubt fälschlicherweise, dass Alkohol in Maßen die Gesundheit fördert.

Die allermeisten Jugendlichen wissen erfreulicherweise, dass Alkohol nicht hilft, wenn man deprimiert ist und dass er nach einem anstrengenden Tag auch nicht entspannend wirkt.



„Hurra, jetzt bin ich endlich 16!“

Ihr Kind darf jetzt „offiziell“ Alkohol trinken. Viele Jugendliche sehnen es herbei, endlich 16 zu werden, weil sie dann „mehr Rechte“ haben. Sie bekommen jetzt einen richtigen Personalausweis, dürfen abends länger wegbleiben, können einen Roller-Führerschein machen und eben auch Alkohol trinken.

Ein gänzlich Alkoholverbot auszusprechen ist unrealistisch. Der Freund, die Freundin oder die Clique stehen jetzt an erster Stelle. Trotzdem sollten Sie nicht unterschätzen, wie wichtig für Ihr Kind der familiäre Halt ist, den Sie ihm vermitteln – auch wenn es ganz und gar nicht so erscheinen mag.

Die meisten Alkoholexzesse passieren in diesem Alter: Jugendliche finden viele Gelegenheiten, zu denen sie Alkohol trinken. Er gehört in der Disco genauso wie bei privaten Partys dazu – und leider wird auch oft viel zu viel getrunken.

Was können Sie tun?

Verhindern werden Sie dieses „Über-die-Stränge-Schlagen“ kaum. Sie sollten es aber auch nicht kommentarlos hinnehmen. Versuchen Sie auch jetzt mit Ihrem Kind zu sprechen. Dabei ist es besser, keine Vorhaltungen zu machen, sondern eher von Ihren Sorgen und Ängsten zu erzählen, die Sie sich um Ihr Kind machen.

Suchen Sie auch das Gespräch mit anderen Eltern. Manchmal findet man gemeinsam bessere Wege, zumindest kann man sich in einigen Dingen absprechen. Auf jeden Fall tut der Austausch mit Eltern, die gerade die gleichen Schwierigkeiten mit dem Sohn oder der Tochter erleben, gut.



 **Familiärer Halt ist sehr wichtig für Ihr Kind!**

Frau K., Mutter von Silva (16 Jahre alt), erzählt:

Ja, mit Silva ist es jetzt nicht immer ganz einfach. Sie ist jetzt 16. Ich seh' sie gar nicht mehr so oft. Immer ist sie mit ihrer Clique zusammen und natürlich mit ihrem Freund. Was da so alles abläuft, weiß ich gar nicht. Silva erzählt nicht viel. Und wenn ich nachfrage, verdreht sie nur genervt die Augen.

Manchmal ist sie angetrunken nach Hause gekommen. Ich habe in dem Moment nichts gesagt. Aber am nächsten Tag, da habe ich schon mit ihr drüber gesprochen. Sie wollte natürlich nicht, „Was willst du, ich bin doch schon 16, ich darf schließlich Alkohol trinken!“, hat sie gesagt. Aber ich habe ihr dann gesagt, dass das nicht für Schnaps gilt und dass zu viel Alkohol in ihrem Alter nicht gut ist.

Es ist total schwierig, mit ihr über das Thema Alkohol zu sprechen. Ich mache mir riesige Sorgen, weil sie doch öfter mal angetrunken nach Hause kommt. Ich habe in einer Broschüre gelesen, dass gerade Jugendliche sich schneller an Alkohol gewöhnen können und dass er für sie besonders schädlich ist. Wenn ich so etwas sage, blockt sie total ab.

Letztes, sonntags beim Frühstück, als sie den Abend vorher wieder mal sehr spät und ziemlich angetrunken nach Hause gekommen war, habe ich mir ein Herz gefasst: „Silva, ich mache mir große Sorgen um dich. Du bist jetzt schon öfters ziemlich angetrunken nach Hause gekommen. Ich habe gelesen, dass zu viel Alkohol in deinem Alter sehr schaden kann. Ich habe wirklich Angst, du könntest krank werden oder dich auch richtig an den Alkohol gewöhnen. Ich habe diese Broschüre zu dem Thema gelesen. Vielleicht willst du dich ja auch mal dazu informieren. Du bist ja oft im Internet, da gibt es übrigens auch viele Informationen dazu.“

Sie hat die Broschüre dann tatsächlich genommen. Ob sie sie nun liest, weiß ich nicht. Aber oft gilt ja mehr, was andere sagen oder was irgendwo steht und wird eher geglaubt als das, was die eigene Mutter sagt.



Im Gespräch bleiben ...

Informieren Sie Ihr Kind, z.B. über das, was Sie in dieser Broschüre erfahren haben:


- ... dass ein Vollrausch nicht harmlos ist und häufige Vollräusche erst recht nicht!
- ... dass unter 18-Jährige keine Spirituosen oder spirituosenhaltigen Getränke kaufen oder trinken dürfen.
- ... dass häufiges oder regelmäßiges Trinken zu einem „Sich-daran-Gewöhnen“ führt und es immer schwerer wird, damit wieder aufzuhören.
- ... dass Alkohol trinken bei Problemen nicht weiterhilft.


In diesem Alter fiebern Jugendliche dem Führerschein entgegen. Wenn Sie eine Tochter haben, hat sie vielleicht einen Freund, der älter ist und einen Führerschein hat. Besprechen Sie das Thema „Alkohol im Straßenverkehr“ mit ihr. Es ist kein Kavaliersdelikt, wenn man angetrunken Auto oder auch Roller fährt! In jedem Jahr sterben in Deutschland mehr als 1.100 junge Menschen unter 25 Jahren im Straßenverkehr. Machen Sie Ihr Kind auch darauf aufmerksam, dass es bereits bei der Antragstellung auf Führerschein-erwerb Schwierigkeiten geben kann, wenn Ihr Kind mit 15 oder 16 Jahren alkoholisiert Fahrrad oder Roller gefahren ist und erwischt wurde. Dies wird in den Datenbanken der Führerscheinstellen gespeichert!

Deshalb gilt:

- Im Straßenverkehr sollten 0 Promille eine Selbstverständlichkeit sein.
- Ihre Tochter oder Ihr Sohn sollte keinesfalls bei jemandem mitfahren, der Alkohol getrunken hat.

Treffen Sie klare Vereinbarungen, wann und wie Ihr Kind von Partys oder überhaupt am Wochenende nach Hause kommt und bestehen Sie auf die Einhaltung dieser Vereinbarungen!

 Informieren Sie Ihr Kind über das, was Sie in dieser Broschüre erfahren haben!

 Treffen Sie klare Vereinbarungen, wann und wie Ihr Kind von Feiern oder überhaupt am Wochenende nach Hause kommt.



Trinken als Problemlösung?

Gefährlich wird es, wenn Alkohol getrunken wird, weil Probleme immer größer werden. Es kann dazu kommen, dass man dies ständig wiederholt, um den Problemen aus dem Weg zu gehen. Daraus kann sich eine Abhängigkeit entwickeln.

Ein alkoholkranker Mensch kann nicht mehr auf den Alkohol verzichten. Er ist krank geworden und braucht Hilfe.

Wenn jemand abhängig vom Alkohol ist, heißt das nicht, dass er immer große Alkoholmengen trinken muss. Ein alkoholkranker Mensch benötigt Alkohol, um sich einigermaßen wohlfühlen zu können. Um dieses Sich-wohlfühlen zu erreichen, genügen ihm manchmal auch kleinere Mengen, d.h. das Alkoholproblem fällt oft lange Zeit nicht auf. Der Körper eines Alkoholkranken braucht den Alkohol und er zeigt Reaktionen, wenn er keinen bekommt (z.B. Zittern der Hände, Schweißausbrüche, Schlafstörungen ...).

In Deutschland gibt es ein gutes und flächendeckendes Hilfesystem für Menschen mit Alkoholproblemen. Die Suchtberatungsstellen stehen offen für Jugendliche oder erwachsene Menschen mit Alkoholproblemen und auch für deren Angehörige.



■ Auch Sie als Mutter oder Vater können sich an eine Beratungsstelle wenden, wenn Sie sich ernsthafte Sorgen um Ihren Sohn oder Ihre Tochter machen. Sie finden die Suchtberatungsstelle in Ihrer Nähe über das Telefonbuch oder über die auf den nächsten Seiten angegebene Adresse.

Wenn es brenzlig wird ...

Auch und gerade wenn die Probleme zunehmen, sollten Sie den Kontakt zu Ihrem Kind nicht abreißen lassen. Das ist nicht immer einfach und manchmal gibt es Zeiten, in denen ein gemeinsames Gespräch unmöglich erscheint. Wenn es große Aufregung oder Streitereien gegeben hat, gehen Sie wieder auf Ihr Kind zu – nachdem sich Ärger und Wut gelegt haben.


Meistens trinken Jugendliche Alkohol, um zu feiern, Spaß zu haben oder sich in ihrer Clique zu beweisen.

Manchmal trinken Jugendliche aber auch, weil sie mit irgendwelchen Schwierigkeiten nicht fertig werden. Zum Beispiel wenn sie


- schulische Probleme haben,
- keinen Ausbildungsplatz finden,
- keine berufliche Perspektive haben,
- wenig Freunde oder wenig soziale Unterstützung haben oder
- nur noch rumhängen ...

Wenn Sie diese oder ähnliche Probleme bei Ihrem Kind feststellen, suchen Sie unbedingt das Gespräch mit ihm. Wenn Sie das Gefühl haben, die Situation spitzt sich zu und sie kommen gar nicht mehr an Ihr Kind heran, suchen Sie sich unbedingt Hilfe von außen.

Wo Sie weitere Informationen und Hilfe bekommen können, sagen wir Ihnen auf der nächsten Seite.

 **Auch wenn die Probleme zunehmen, sollten Sie den Kontakt zu Ihrem Kind nicht abreißen lassen.**



 **Wenn Sie das Gefühl haben, mit den Problemen überfordert zu sein, suchen Sie sich unbedingt Hilfe von außen.**

Was weiterhelfen kann

Die folgenden Materialien sind kostenlos unter folgender Adresse zu bestellen:

per Post: Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung, 51101 Köln
per Fax: 02 21-89 92 257
per E-Mail: order@bzga.de
per Internet: www.bzga.de

NA TOLL! – Jugendbroschüre

Ein Jugendmedium mit vielen Tipps zum Thema verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol und Informationen über die Auswirkungen des Alkohols auf den Körper, über Alkohol und Straßenverkehr oder Alkohol und Sex.

Bestellnummer: 32101000

Alles klar? Tipps und Informationen für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol

Bestellnummer: 32010000


Alkoholfrei leben – Rat und Hilfe bei Alkoholproblemen

Bestellnummer: 32011000

Alkohol – Eine Basisinformation zum Thema Alkohol


Wirtschaftsfaktor Alkohol, Alkohol am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr, Konsum, Missbrauch und Abhängigkeit

Bestellnummer: 33230000

 Das Infotelefon zur Suchtvorbeugung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet Hilfe und Beratung:

02 21 - 89 20 31

Montag – Donnerstag von 10:00 bis 22:00 Uhr
Freitag – Sonntag von 10:00 bis 18:00 Uhr

 In akuten alkoholbedingten Krisen und Notfällen bietet die Sucht & Drogen Hotline Hilfe und Beratung:

0 18 05 - 31 30 31

(Dieser Dienst wird unterstützt von NEXT ID.)

(Kostenpflichtig. Es gilt der Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters – in der Regel 0,14€/Min. aus dem deutschen Festnetz.)



 **Speziell für Jugendliche:**
www.bist-du-staerker-als-alkohol.de

Impressum

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung, Konzeption:

Peter Lang, Evelin Strüber (BZgA)

Alle Rechte vorbehalten.

Text:

Ingeborg Holterhoff-Schulte,
Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen, Hannover

Gestaltung:

Schultze.Walther.Zahel., www.swz.de

Druck:

Rasch, Bramsche

4.250.09.07

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/
den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestell-Nr.: 32101900



Eine Kampagne der:



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**