Über Alkohol reden

Was Eltern, Erzieherinnen und Erzieher wissen sollten

Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALORDNUNG,
FAMILIE, FRAUEN UND SENIOREN
REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTTGART

Impressum

Überarbeitung und Herausgeber der baden-württembergischen Fassung: Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg im Regierungspräsidium Stuttgart

LandesGesundheitsAmt Baden-Württemberg

Unterstützt durch das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

November 2013

Die Urheberrechte liegen weiterhin beim Forum Prävention, Bozen.

Wir bedanken uns beim Forum Prävention in Bozen / Südtirol, das uns in großzügiger kollegialer Weise die Übernahme ihrer Fassung der Broschüre erlaubt hat.

„Über Alkohol reden – Was Eltern, Erzieher und Erzieherinnen wissen sollten.“ Herausgeber: Forum Prävention, Fachstelle für Suchtprävention & Gesundheitsförderung. 3. inhaltliche überarbeitete Auflage, 2011

Unser Dank gilt ebenfalls der Landeshauptstadt Stuttgart, die uns Teile Ihrer Version der Broschüre übernehmen ließ und uns bei der Bearbeitung unterstützt hat.

„Über Alkohol reden. Was Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen wissen sollten.“ Herausgeberin: Landeshauptstadt Stuttgart, Gesundheitsamt, Beauftragte für Suchtprophylaxe in Zusammenarbeit mit der Abteilung Kommunikation, März 2011

Ursprungsfassung:

Schweizerische Fachstelle für Alkohol – und andere Drogenprobleme, SFA_ISPA (Hrsg.): Alkohol, mit Jugendlichen darüber reden – ein Leitfaden für Eltern; Lausanne 2003

Bildnachweis:

Seite 1: Blend Images / Seite 4,5: Dudarev Mikhail / Seite 6,7: iko / Seite 8,9: weseetheworld / Seite 10,11: runzelkorn / Seite 12,13: Natalia Danecker / Seite 14,15: contrastwerkstatt / Seite 16,17: stockcreations / Seite 18,19: A. Dudy / Seite 20,21: JackF / Seite 22,23: emese73 / Seite 24,25: Evgenia Tubol / Seite 26,27: Vo / Seite 28,29: S.Kobold / Seite 30,31: corbisrffancy / Seite 32,33: Sergey Furtaev / Seite 34,35: K.- P. Adler / Seite 36,37: carla9 – alle Fotos bei fotolia.com

deutsche Version

Inhalt

4 Jugendliche auf dem Weg zu Erwachsenen
6 Warum Jugendliche Alkohol trinken
9 Wirkung des Alkohols
10 Körperliche und psychische Veränderungen durch Alkoholkonsum
12 Zu viel Alkohol kann tödlich sein!
14 Wirkungen und Risiken des Alkoholkonsums im Kindes- und Jugendalter
16 Alkoholische Mischgetränke
18 Eltern als Vorbild
19 Was sagt das Jugendschutzgesetz?
20 Kinder unter 11 Jahren – Zu jung für Alkohol
22 12 bis 13-jährige Kinder – Erste Erfahrungen
24 14 bis 15-Jährige – Das Alter der Versuchungen
26 16 bis 18-Jährige – Jugendliche oder junge Erwachsene: Trinken, weil es dazu gehört
28 Keine Patentrezepte, aber wertvolle Tipps
30 Vertrauen in der Eltern-Kind-Beziehung ist wichtig
32 Alkohol im Straßenverkehr – ein besonderes Risiko
34 Zu viel ist ungesund
36 Wenn Alkohol zum Problem wird
38 Wo finden Sie Unterstützung?

Grußwort

Minderjährige und junge Erwachsene trinken erfreulicherweise etwas weniger Alkohol als früher. Das geht aus dem Drogen- und Suchtbericht 2013 der Bundesregierung hervor. Demnach ist der regelmäßige Alkoholkonsum bei den 12 bis 17-Jährigen seit 2001 von 17,9 Prozent auf 14,2 Prozent (2011) zurückgegangen. Alkohol ist aber weiterhin der größte Suchtfaktor in Deutschland. Die Gesundheitsrisiken von Alkohol werden immer noch dramatisch unterschätzt. Nicht nur die Vieltrinker sind gefährdet, auch in geringeren Mengen kann regelmäßiger Alkoholgenuss die Organe schädigen. Außerdem steigt das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ich freue mich, dass die Broschüre „Über Alkohol reden" insbesondere Eltern, Erzieherinnen und Erziehern Hilfestellungen bei folgenden Fragestellungen gibt:

Gibt Ihnen das Verhalten Ihrer Kinder in der Pubertät zeitweise Rätsel auf? Was ist noch „normal", was deutet auf schwerwiegende Probleme und Alkoholkonsum hin? Häufig geben konkrete Anlässe Grund zur Sorge: Ihr Kind kommt angetrunken nach Hause. Hinzu kommen weitere Signale, die während der Pubertät mit all ihren Auswirkungen auch im Alkoholkonsum begründet sein können. Beispielsweise wenn Ihre Kinder so reagieren: „Du hast echt keine Ahnung! Es trinken doch alle!" Hier lohnt es sich, zu diskutieren, ob der Alkoholkonsum in der Lebenswelt Ihres Kindes „normal" ist. Wenn Sie hinter die Fassade blicken, stellen Sie vermutlich fest, dass Jugendliche oft nur den Eindruck haben, alle anderen konsumieren auch Alkohol. Dennoch: Je früher Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, umso mehr gesundheitliche Schäden riskieren sie. Machen Sie gerade jetzt deutlich, dass Sie in der Erziehungsverantwortung stehen. Zum Schutz Ihrer Kinder müssen Sie Regeln aufstellen, um einem riskanten Konsum vorzubeugen.

Nutzen Sie dabei die kostenlose Unterstützung bei den angegebenen Adressen, unter denen Sie die Kommunalen Suchtbeauftragten erreichen können.

Ich bedanke mich für die redaktionelle Bearbeitung durch das Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg und wünsche mir, dass die Broschüre zur Aufklärung der Merkmale einer Alkoholsucht beiträgt.

Katrin Altpeter

Katrin Altpeter MdL
Ministerin für Arbeit und Sozialordnung,
Familie, Frauen und Senioren

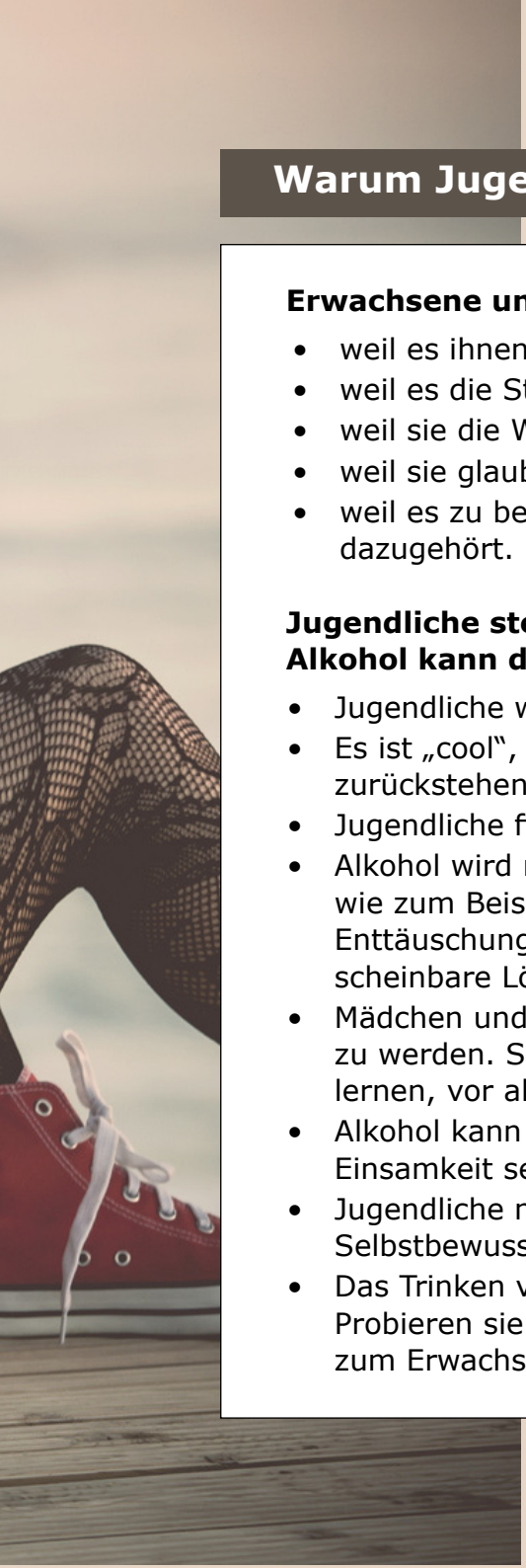
Jugendliche auf dem Weg zu Erwachsenen

Jugendliche erfahren nicht nur große körperliche und psychische Veränderungen. Neue, unterschiedliche Erwartungen und Aufgaben werden an sie gestellt und sie müssen mehr Verantwortung übernehmen. Dazu gehört auch der Umgang mit Alkohol.

Jeder junge Mensch muss sich deshalb mit dem Thema beschäftigen und sich eine eigene Meinung bilden, sowohl in der Familie als auch im Freundeskreis.

Eltern tragen viel dazu bei, ob und wie ihre Kinder diese Aufgaben 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 immer wichtige Orientierungshilfen und Vorbilder für ihre Kinder und damit auch wichtige Gesprächspartner.



Warum Jugendliche Alkohol trinken

Erwachsene und Jugendliche trinken Alkohol,

- weil es ihnen schmeckt,
- weil es die Stimmung hebt,
- weil sie die Wirkung mögen,
- weil sie glauben, sich dadurch besser zu unterhalten,
- weil es zu besonderen Anlässen und Feiern (z. B. Silvester, Weihnachten) dazugehört.

Jugendliche stehen vor großen Herausforderungen. Der Konsum von Alkohol kann dabei für sie unterschiedliche „Funktionen" erfüllen:

- Jugendliche wollen erwachsen wirken – wie ihre Vorbilder.
- Es ist „cool", Alkohol zu trinken und man möchte in der Clique nicht zurückstehen.
- Jugendliche finden es spannend, gegen Verbote zu verstoßen.
- Alkohol wird manchmal als „Hilfsmittel" genutzt, um vor Problemen wie zum Beispiel Schulschwierigkeiten, Konflikten in der Familie, Enttäuschungen, Liebeskummer davonzulaufen. Das ist aber nur eine scheinbare Lösung, die eigentlichen Probleme verschwinden nicht.
- Mädchen und Jungen glauben, durch das Trinken von Alkohol „lockerer" zu werden. Sie glauben, so können sie leichter andere Leute kennenlernen, vor allem auch Personen des anderen Geschlechts.
- Alkohol kann für Jugendliche Lückenfüller bei Langeweile und Einsamkeit sein.
- Jugendliche meinen, dass Alkohol sie stark macht. Er soll ihnen Selbstbewusstsein geben und Unsicherheit nehmen.
- Das Trinken von Alkohol ist für viele Heranwachsende etwas Positives. Probieren sie das erste Mal Alkohol, ist das für sie häufig wie ein Schritt zum Erwachsenwerden.

Wirkung des Alkohols

Die Aufnahme von Alkohol ins Blut dauert 30 bis 60 Minuten. Dies hängt unter anderem vom Alkohol- und Kohlensäuregehalt des Getränks ab. Es macht einen Unterschied, ob man vorher etwas gegessen hat oder nicht.

Müdigkeit, Krankheit, Stress oder Ähnliches können die Wirkung von Alkohol erheblich verstärken.

Es gibt keine Möglichkeit, schneller nüchtern zu werden, auch nicht durch Essen, Medikamente oder Kaffee.

Alkoholische Getränke können – wenn sie in sehr kleinen Mengen getrunken werden – gut schmecken und die Stimmung heben. Doch Alkohol ist nicht nur ein Genussmittel, sondern auch eine Droge, die für den Körper giftig ist. Ein Missbrauch kann zu körperlichen Schäden und zur Abhängigkeit führen.

Körperliche und psychische Veränderungen 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 sind schneller betrunken. Schon ab 0,2 Promille kann sich das Erleben von bestimmten Situationen und das eigene Verhalten verändern.

Wenn man Alkohol trinkt, kann es leicht passieren, dass man den Überblick darüber verliert, wie viel man getrunken hat. Alkohol im Körper verursacht einen „Tunnelblick". Das ist so, wie wenn man durch eine enge Röhre schaut. Man kann sich nicht mehr so gut konzentrieren. Je mehr man trinkt, umso langsamer werden die eigenen Reaktionen. Es kommt vor, dass man sich selbst überschätzt und weniger Hemmungen hat.

Auch Gleichgewichtsstörungen wie Schwanken und Sprachstörungen wie „Lallen" kommen vor. Man kann sich nur noch schwer orientieren. Das Gedächtnis wird beeinträchtigt. Am nächsten Tag kann man einen „Filmriss" haben. Das heißt, es fehlt ein Teil der Erinnerung.

Die Muskeln erschlaffen und man muss erbrechen. Man hat keine Kontrolle mehr über sich und macht vielleicht in die Hose. Trinkt man weiter oder trinkt von Anfang an sehr schnell, kann man bewusstlos werden. Dabei kommt es vor, dass man sich unterkühlt. Passiert das im Herbst oder Winter draußen, ist es möglich, dass man erfriert. Wenn man erbricht während man bewusstlos ist, kann man daran ersticken.

Zu viel Alkohol kann tödlich sein!

Durch den Alkohol im Blut ist einem warm oder sogar heiß, der Körper kühlt aber aus. Zu viel Alkohol im Blut kann dazu führen, dass man nur noch ganz flach atmet oder die Atmung ganz aufhört. Der Tod kann die Folge sein.

Der Körper versucht, sich vor diesem „zu viel" zu schützen. Normalerweise schläft man ein oder muss erbrechen. Wird sehr schnell sehr viel Alkohol getrunken, kann sich der Körper nicht rechtzeitig schützen. Es kann zum Tod kommen.

Kinder und Jugendliche sind viel empfindlicher; ein Bewusstseinsverlust kann schon wesentlich früher eintreten. Bei Kleinkindern können schon bei 0,5 Promille Betäubung und Tod eintreten.

Wirkungen und Risiken des Alkoholkonsums im Kindes- und Jugendalter

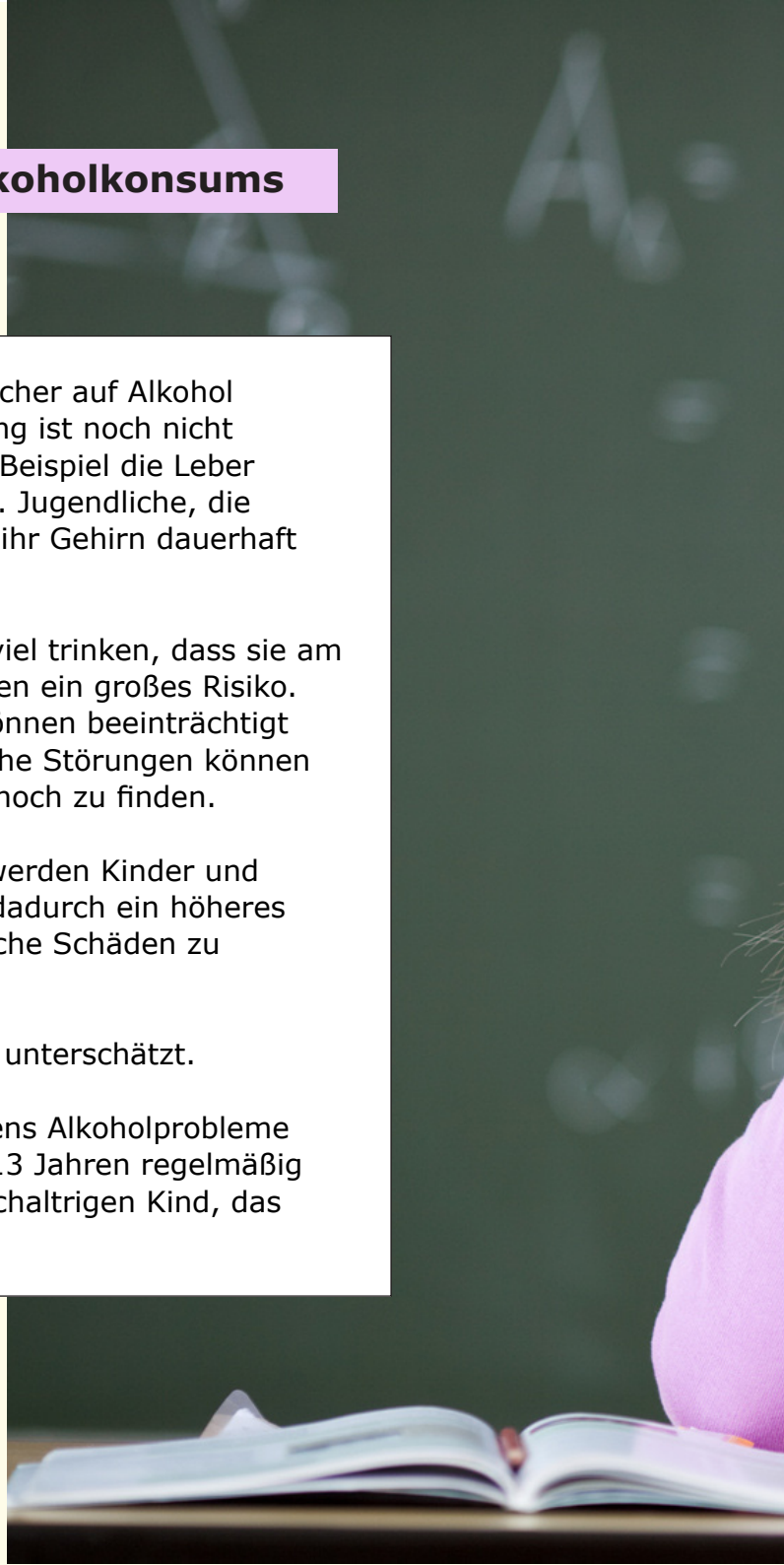
Kinder und Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol als Erwachsene. Ihre körperliche Entwicklung ist noch nicht abgeschlossen, verschiedene Organe, zum Beispiel die Leber oder das Gehirn, sind noch nicht ausgereift. Jugendliche, die regelmäßig zu viel Alkohol trinken, können ihr Gehirn dauerhaft schädigen.

Besonders die Jugendlichen, die häufig so viel trinken, dass sie am nächsten Morgen einen „Kater" haben, haben ein großes Risiko. Das Gedächtnis und die Aufmerksamkeit können beeinträchtigt werden, aber auch das Denken selbst. Solche Störungen können lange anhalten, sie sind zehn Jahre später noch zu finden.

Durch das meist geringere Körpergewicht werden Kinder und Jugendliche rascher betrunken. Sie haben dadurch ein höheres Risiko, Unfälle zu verursachen und körperliche Schäden zu erleiden.

Oft wird die Gefahr einer Alkoholvergiftung unterschätzt.

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



Alkoholische Mischgetränke

Alkoholische Mischgetränke aus Spirituosen (das ist Schnaps wie zum Beispiel Rum, Wodka) und Fruchtsäften oder kohlensäurehaltigen Getränken sind bei jungen Menschen beliebt. Sie sind süß, süffig und man schmeckt den Alkohol nicht so stark.

Seit sich die fertig gemixten Alkopops verteuert haben, setzt sich unter Jugendlichen der Trend durch, sich die Getränke selbst zu mixen.

- Der hohe Zuckergehalt solcher Getränke verdeckt den Geschmack des Alkohols. Besonders für Mädchen macht das die Getränke beliebter.
- Mischgetränke mit Schnaps, vor allem auch die selbstgemischten, enthalten mehr Alkohol als Bier.
- Der süße Geschmack vermittelt den Eindruck, dass es sich um ein Erfrischungsgetränk handelt. Daher werden diese von Jugendlichen auch getrunken, um den Durst zu löschen. Sie trinken deshalb mehr und schneller. Damit steigt das Risiko, zu viel zu trinken.
- Jugendliche gewöhnen sich durch diese süßen Mixgetränke zu früh an hochprozentigen Alkohol.
- Der Zusatz von Kohlensäure und Zucker bewirkt, dass der Alkohol schneller vom Körper aufgenommen wird.

Eltern als Vorbild

Eltern sind immer Vorbilder für ihre Kinder. Kinder lernen von den Eltern, wie man mit Problemen, Stress, Gefühlen, angenehmen und unangenehmen Situationen umgeht.

Dies bedeutet nicht, dass Eltern keinen Alkohol trinken dürfen. Setzen Sie sich selbst und Ihren Kindern klare Grenzen. Alkohol ist innerhalb unserer Kultur vor allem ein Genussmittel, trinken Sie daher maßvoll und nur zu bestimmen Anlässen. Trinken Sie zum Beispiel nicht

- zur Bewältigung von Stress,
- zur scheinbaren Lösung von Problemen,
- wenn Sie noch Auto oder Fahrrad fahren.

Bieten Sie Gästen genauso alkoholfreie Getränke an, wie Sie dies mit Bier und Wein tun. Fordern Sie niemanden dazu auf, Alkohol zu trinken. Was Kinder in ihren Familien erfahren und erleben, kann sie vor der Entstehung einer Sucht schützen.

Was sagt das Jugendschutzgesetz?

Alkohol darf in der Öffentlichkeit grundsätzlich nicht an unter 16-Jährige abgegeben werden. Auch der Konsum ist nicht erlaubt. Das heißt, man darf unter 16-Jährigen keinen Alkohol verkaufen. Alkohol darf auch nicht an Jugendliche unter 16 Jahren weitergegeben werden.

Jugendliche in diesem Alter dürfen in der Öffentlichkeit keinen Alkohol trinken!

Jugendliche ab 16 bis 18 Jahren dürfen Wein und Bier etc. kaufen und trinken. Sie dürfen aber keinen Schnaps wie Wodka, Rum, Tequila kaufen und trinken! Dazu gehören auch alle Mischgetränke, die Schnaps enthalten.

Jugendliche ab 16 bis 18 Jahren dürfen bis 24 Uhr, auch ohne ihre Eltern, Gaststätten und Discotheken besuchen.

Kinder unter 11 Jahren –

Zu jung für Alkohol

In einer Gesellschaft, in der die meisten Erwachsenen Alkohol trinken, lernen Kinder vor allem in der Familie den Umgang mit Alkohol. Es ist in Deutschland nahezu Tradition, zu vielen Anlässen Alkohol zu trinken. Wie dieser schmeckt, entdecken viele bereits als Kind.

Nehmen Sie eine klare Grundhaltung zum Thema Alkohol gegenüber Ihren Kindern ein!

- Denken Sie daran, dass Sie ein Vorbild für Ihre Kinder sind!
- Erwachsene sollten Kinder nie zum Trinken auffordern. Kinder sind zu jung. Alkohol ist für sie bereits in geringen Mengen schädlich.
- Lassen Sie nach einem Fest keine halbvollen Gläser oder Flaschen herumstehen. Ihr Kind könnte davon probieren und körperliche Schäden davontragen.
- Wenn das Kind immer wieder darauf beharrt, Alkohol kosten zu wollen, können Sie überlegen, es ein Mal probieren zu lassen. Das sollte auf jeden Fall keine regelmäßige Gewohnheit werden und es gilt: kein Schnaps und keine süßlichen Liköre.
- Sie sollten Verbote immer erklären. Etwa damit, dass der Alkohol vom kindlichen Körper noch nicht „verarbeitet" werden kann.

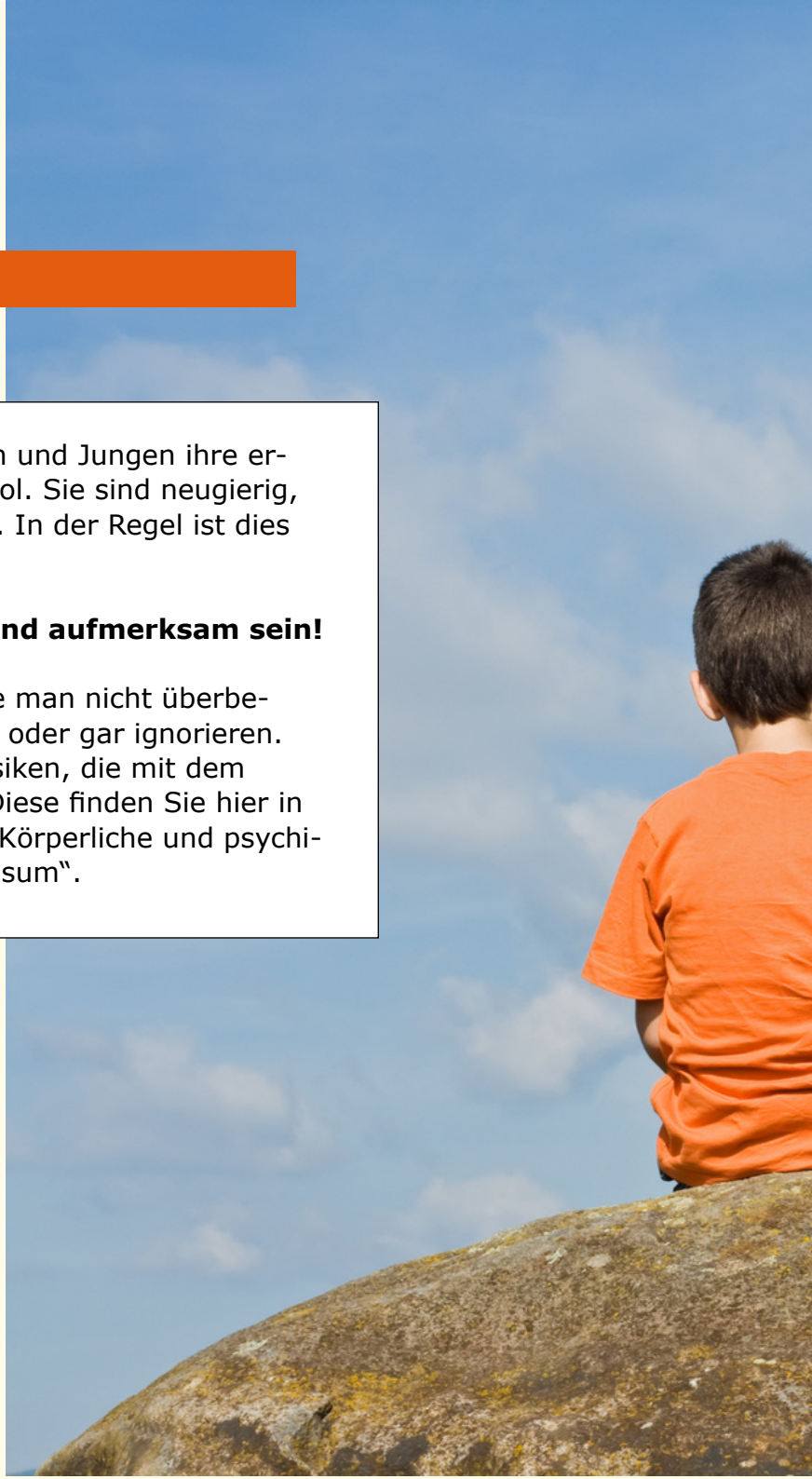
12 bis 13-jährige Kinder –

Erste Erfahrungen

In diesem Alter machen viele Mädchen und Jungen ihre ersten konkreten Erfahrungen mit Alkohol. Sie sind neugierig, probieren, wollen wissen, wie er wirkt. In der Regel ist dies eine vorübergehende Phase.

Keine Panik, aber darüber reden und aufmerksam sein!

Eine erste Erfahrung mit Alkohol sollte man nicht überbewerten, aber auch nicht verharmlosen oder gar ignorieren. Besprechen Sie mit Ihrem Kind die Risiken, die mit dem Trinken von Alkohol verbunden sind. Diese finden Sie hier in der Broschüre unter dem Stichpunkt „Körperliche und psychische Veränderungen durch Alkoholkonsum".



14 bis 15-Jährige –

Das Alter der Versuchungen

In dieser Altersgruppe wollen sich Jugendliche ausprobieren und ihre Grenzen testen. Gleichzeitig sind Jugendliche häufiger ohne Erwachsene unterwegs und wollen etwas erleben und Spaß haben. Sie verbringen mehr Zeit im Freundeskreis und mit Schulfreunden. Gelegenheiten, bei denen Alkohol getrunken wird, nehmen in diesem Alter zu. Trotz gesetzlichem Verbot ist Alkohol für diese Altersgruppe oft ohne größere Schwierigkeiten erhältlich.

Suchen Sie das Gespräch und stellen Sie klare Regeln auf!

- Wenn Sie versuchen, Ihre Kinder in diesem Alter ganz vom Alkoholtrinken abzuhalten, kann das ins Gegenteil umschlagen. Das heißt, dass für die Jugendlichen der Alkohol noch interessanter wird.
- Stellen Sie fest, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn sich sehr für Alkohol interessiert, unterstützen Sie sie oder ihn darin, einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu lernen.
- Kinder und Jugendliche brauchen Freiräume – aber auch klare und verlässliche Grenzen!
- Sie befürchten, dass Ihr Kind von Freunden beeinflusst wird? Sie können die Freunde Ihres Kindes nicht bestimmen, aber diese 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. Bedenken Sie dabei, dass Ihrem Kind die Freunde wichtig sind. Nehmen Sie daher gegenüber den Freunden Ihres Kindes keine pauschal negative Haltung ein.
- Ihr Kind möchte bei Ihnen zu Hause ein Fest organisieren? Treffen Sie klare Absprachen: Dieses Fest ist alkoholfrei! Bereiten Sie gemeinsame Alternativen wie alkoholfreie Cocktails vor. Tolle kostenlose Rezepte gibt es zum Beispiel bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de).

Vertrauen zu Ihren Kindern zu haben bedeutet nicht, dass Sie ihnen keine Grenzen setzen dürfen. Im Gegenteil: Grenzen sind wichtige Orientierungshilfen und geben Kindern Sicherheit.

16 bis 18-Jährige – Jugendliche oder junge Erwachsene:

Trinken, weil es dazugehört?

Jugendliche wollen sich von ihren Eltern, Lehrern usw., also den Erwachsenen, abgrenzen. Gleichzeitig möchten sie selbstständig Entscheidungen treffen und ernst genommen werden, also „erwachsen" sein.

Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen können Alkoholräusche häufiger vorkommen. In dieser Phase werden auch vermehrt „harte" Getränke, zum Beispiel Wodka oder Rum, getrunken. Getrunken wird meistens auf Partys, bei Discobesuchen, zusammen mit anderen, den Freunden oder der Clique. Und manchmal auch, weil Jugendliche denken, dass es dazu gehört - zum Feiern oder Spaß haben.

Nach dem Jugendschutzgesetzt dürfen 16 bis 18-Jährige Bier, Wein und Sekt trinken, „harte" Getränke sind jedoch verboten.

- Verbieten Sie einer oder einem 16- jährigen Jugendlichen den Alkohol, ist es unwahrscheinlich, dass sie oder er sich an ein solches Verbot hält. Versuchen Sie, offen mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn über das Trinken von Alkohol zu sprechen.
- Erstellen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Regeln zum Alkoholtrinken. Suchen Sie zusammen nach Lösungen und Kompromissen. Das stärkt die Eigenverantwortung Ihrer Kinder. Es fällt Ihren Kindern so leichter, sich an diese Regeln zu halten.
- Wenn es einmal passiert, dass Ihr Kind betrunken nach Hause kommt, erklären Sie ihr oder ihm, dass Sie sich um Ihr Kind sorgen.
- Sprechen Sie sich mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ab und geben Sie gemeinsam eine klare Linie und klare Grenzen vor.
- Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus.
- Wenn Eltern beobachten, dass ihre Kinder Alkohol nicht nur probieren, sondern regelmäßig und ausgiebig trinken, dann ist ihre Sorge berechtigt. Viele der Jugendlichen versuchen so herauszufinden, wie weit sie gehen können. Das ist für Eltern nicht immer einfach. Aber Jugendliche brauchen auch diese Erfahrungen und Experimente, dieses „An-die-Grenzen-Gehen", um sich weiterzuentwickeln.

Keine Patentrezepte, aber wertvolle Tipps

Was können Eltern tun, um ihre Kinder vor einer Sucht zu schützen? Es gibt nicht den einen richtigen Weg zur Erziehung Ihrer Kinder. Aber es gibt gute Tipps und Hinweise, die manches leichter machen.

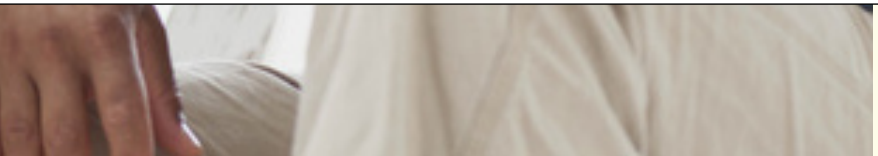
- Kinder und Jugendliche sollten über Wirkungen, Risiken und Gefahren von Alkohol informiert werden.
- Kinder sind aufmerksame Beobachter und betrachten sehr kritisch, wie ihre Eltern, die Verwandten und Freunde mit Alkohol umgehen. Eltern sind Vorbilder. Unterschätzen Sie das nicht. Zeigen Sie Ihren Kindern, dass Sie in bestimmten Situationen überhaupt keinen Alkohol trinken, beispielsweise wenn Sie mit dem Auto oder dem Fahrrad fahren.
- Eltern müssen natürlich nicht ganz auf Alkohol verzichten. Es ist jedoch gut, wenn Ihre Kinder sehen, dass Sie Alkohol mäßig und genussvoll trinken.
- Das Selbstbewusstsein Ihrer Kinder sollte möglichst früh und dauerhaft gestärkt werden. Es ist wichtig, dass Ihre Kinder lernen, „Nein" zu sagen. Auch in einer Gruppe.
- Kaufen Sie Ihren Kindern keinen Alkohol. Lassen Sie sie auch keinen Alkohol für Sie kaufen.
- Geben Sie Kindern keine Lebensmittel mit Alkoholgeschmack, damit sie sich nicht schon früh an den Geschmack gewöhnen.
- Geben Sie Ihren Kindern die Möglichkeit, einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu lernen, setzen Sie ihnen aber auch klare Grenzen.
- Achten Sie darauf, dass der Jugendschutz eingehalten wird.
- Achten Sie bei Vereinen oder Sportclubs, in die Ihre Kinder gehen darauf, wie dort mit Alkohol umgegangen wird. Besprechen Sie dieses Thema mit anderen. Reden Sie mit anderen Eltern, dem Trainer und den Verantwortlichen in den Vereinen. Gemeinsam erreicht man mehr.
- Vereinbaren Sie einen Zeitpunkt, zu dem Ihre Kinder zum Beispiel von einer Party wieder zu Hause sein müssen. Sprechen Sie auch über die Folgen, wenn sie zu spät nach Hause kommen. Bleiben Sie konsequent!
- Reden Sie mit Ihren Kindern über das Thema Alkohol und Sexualität. Wenn man Alkohol getrunken hat, macht man vielleicht Dinge, die man sonst nicht macht und später bereut. Verhütung wird leicht vergessen. Besprechen Sie offen Fragen über Verhütung und Kondome. Stellen Sie sicher, dass die Clique ihrer Tochter kein Mädchen in angetrunkenem Zustand allein auf einer Party zurücklässt!

Vertrauen in der Eltern-Kind-Beziehung ist wichtig

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

- Setzen Sie sich öfter mit der ganzen Familie zusammen und reden Sie über Aktuelles. Dazu gehören Probleme genauso wie Positives. Hören Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn zu und zeigen Sie, dass Sie Verständnis für Sorgen und Probleme haben. Eine gute Möglichkeit für solche Gespräche sind gemeinsame Mahlzeiten.

- Pflegen Sie Familientraditionen und Rituale – zum Beispiel ein gemeinsames Sonntagsfrühstück, Spaziergänge, Spiele usw. So schaffen Sie eine Vertrauensbasis.
- Nehmen Sie Ihren Kindern nicht alle Aufgaben ab. Sie müssen eigene Erfahrungen sammeln. Dazu gehören auch Trauer, Wut und Enttäuschung. Ihre Kinder können, ihrem Alter entsprechend, Verantwortung und Aufgaben übernehmen. Lassen Sie sie Probleme selbst lösen. Unterstützen Sie sie dann, wenn Ihre Kinder alleine nicht weiter kommen.



Alkohol im Straßenverkehr – ein besonderes Risiko

In Deutschland gilt für das Lenken von Kraftfahrzeugen im Straßenverkehr ein Höchstwert von 0,5 Promille.

Schon in geringen Mengen beeinträchtigt Alkohol die Konzentration, die Leistungsfähigkeit, die Sehfähigkeit und das Reaktionsvermögen. Wer alkoholisiert am Straßenverkehr teilnimmt, bringt sich selbst und andere Personen in Gefahr.

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

Tipps

Überlegen Sie gemeinsam, wie Ihr Kind nach Partys, aus der Disco oder von Feiern sicher nach Hause kommt:

- Vielleicht gibt es öffentliche Verkehrsmittel, die Ihr Kind gemeinsam mit Freunden nutzen kann.
- Einer oder eine bleibt nüchtern. In der Gruppe wird schon vorher ausgemacht, wer an diesem Abend keinen Alkohol trinkt und die anderen sicher nach Hause fährt. Dieser Vorschlag soll aber kein Freibrief dafür sein, dass sich der Rest der Gruppe ungehemmt betrinken kann. Auch betrunkene Mitfahrerinnen und Mitfahrer können die Fahrsicherheit maßgeblich beinträchtigen!
- Ihre Tochter oder Ihr Sohn kann möglicherweise vor Ort (zum Beispiel bei Freunden) übernachten, um so kein Risiko während der Heimfahrt einzugehen.
- Ihr Kind kann sich vielleicht ein Taxi mit Freunden teilen.
- Wenn solche Möglichkeiten nicht bestehen, können Erwachsene selbst aktiv werden. Eltern von befreundeten Jugendlichen könnten zum Beispiel abwechselnd einen „Abholdienst" einrichten. Dadurch sind die Jugendlichen nicht darauf angewiesen, selbst zu fahren beziehungsweise bei einem alkoholisierten Fahrer einzusteigen.
- Auch hier sind Eltern Vorbilder. Fahren Sie selbst nicht, wenn Sie Alkohol getrunken haben!

Zu viel ist ungesund

Wenn man regelmäßig Alkohol trinkt, um Probleme scheinbar zu lösen und um den alltäglichen Frust und Stress zu vergessen, wird es bedenklich. Dies gilt sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene. Denken Sie an Ihre Rolle als Vorbild!

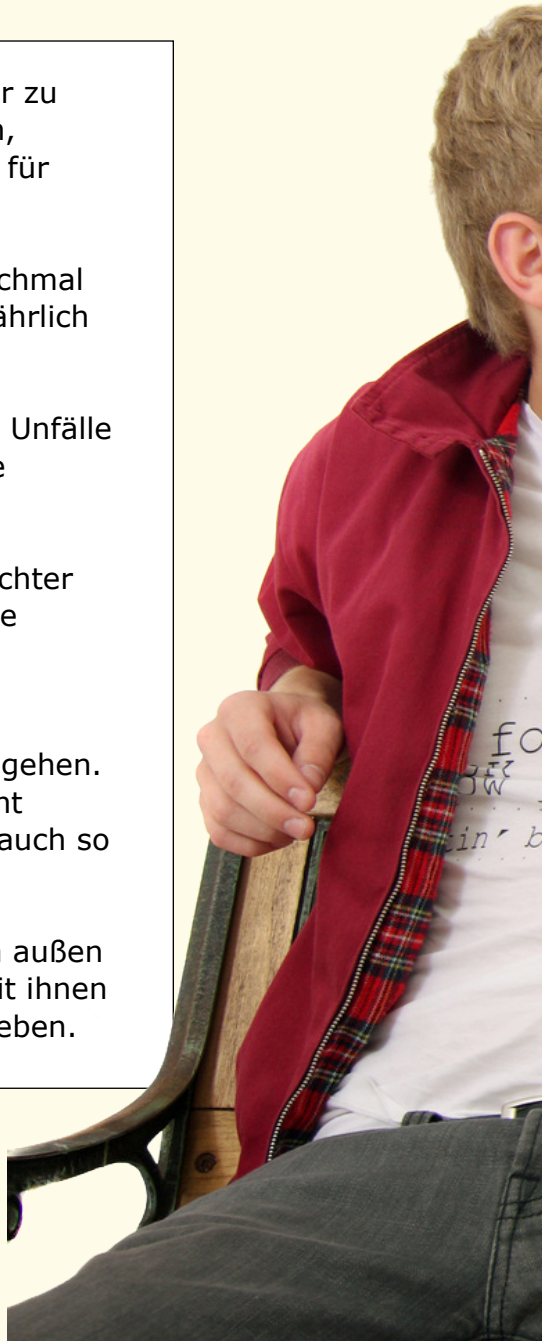
Jugendliche trinken meistens unregelmäßig, dafür aber manchmal in großen Mengen Alkohol. Dieses „Rauschtrinken" kann gefährlich werden.

Man kann das eigene Verhalten nicht mehr kontrollieren und Unfälle passieren leichter. Die Bereitschaft zu Gewalt nimmt zu. Eine Alkoholvergiftung mit Koma ist möglich.

Wenn Sie vermuten oder die Gewissheit haben, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn sich absichtlich regelmäßig betrinkt, sollten Sie versuchen, mit Ihrem Kind über Ihre Sorgen und Ängste zu sprechen.

Versuchen Sie, offen und neutral in ein solches Gespräch zu gehen. Vorwürfe machen es schwer. Sollte ein solches Gespräch nicht möglich sein, hinterlassen Sie Ihrem Kind eine kleine Notiz, auch so etwas kann einen Anstoß geben.

Es kann auch hilfreich sein, sich Unterstützung und Hilfe von außen zu holen. Andere Eltern erleben Ähnliches. Der Austausch mit ihnen kann helfen. Auch Beratungsstellen können Unterstützung geben.



for style
by: JK* JNS

Wenn Alkohol zum Problem wird

Trinkt man regelmäßig zu viel Alkohol, schadet das der Gesundheit. Gerade bei Kindern und Jugendlichen kann das dazu führen, dass sich der Körper, aber auch das Gehirn, nicht richtig oder nicht vollständig entwickeln.

Der Körper gewöhnt sich an den Alkohol. Daraus kann eine Sucht werden. Süchtig zu sein ist nicht nur eine Frage der Trinkmenge. Es bedeutet auch, den Alkohol zu brauchen, um sich wohl zu fühlen. Man kann nicht mehr darauf verzichten. Eine Sucht ist eine Krankheit.

Merkmale einer Sucht sind:

- Man braucht den Alkohol und kann nicht mehr darauf verzichten.
- Man braucht immer mehr Alkohol.
- Man trinkt häufig mehr Alkohol, als man sich vorgenommen hat.
- Man trinkt trotz negativer Folgen im Alltag weiter.

Schauen Sie ganz genau hin, wenn Sie bei Ihrem Kind folgende Veränderungen feststellen. Es kann dann an der Zeit sein, etwas zu unternehmen:

- Schlechtere Leistungen in der Schule oder in der Lehre
- Verlust von Interessen, keine Lust mehr, etwas zu tun
- Reizbarkeit, Tatenlosigkeit, Launenhaftigkeit
- Verlust von Freunden
- Geldprobleme
- Nachlassen von Konzentration und Merkfähigkeit
- Verschlechterung der Gesundheit
- Verlust der Kontrolle über den Alkoholkonsum

Bei Jugendlichen gehören „Krisen" zum Alltag. Ist ihr Kind launisch und reizbar, kann das ganz normal sein. Hält das aber länger an oder kommen andere auffällige Dinge hinzu, zögern Sie nicht und holen Sie sich Hilfe (siehe Adressen im Anhang)!

Wo finden Sie Unterstützung?

In fast allen Stadt- und Landkreisen in Baden-Württemberg gibt es sogenannte Beauftragte für Suchtprophylaxe/Kommunale Suchtbeauftragte. Sie können Auskunft darüber geben, welche Stelle für Sie der beste Ansprechpartner ist und können Sie so z. B. an eine Beratungsstelle vermitteln.

Der Weg in eine Beratungsstelle ist oft schwer. Dennoch lohnt sich dieser Schritt. Denn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Beratungsstellen geben fachkundige Unterstützung bei Fragen zur Erziehung und anderen sozialen Themen sowie bei beginnenden Suchtproblemen.

Fachleute in den Beratungsstellen sind in der Lage, familiäre Probleme objektiv und mit einem professionellen Blick anzugehen. Sie haben Schweigepflicht. Sie können helfen, Missverständnisse zwischen Familienmitgliedern aufzuklären. Sie können beraten und dabei unterstützen, dass gemeinsame Lösungen gefunden werden.

Auch Gemeinden, Kirchen, Moscheen etc. können Ihnen Informationen geben und die Probleme gemeinsam mit Ihnen besprechen - ein Gespräch ist oft der erste Schritt zur Veränderung!

Wo finde ich in Baden-Württemberg Unterstützung

Hier finden Sie die Adressen, unter denen Sie die Beuftragten für Suchtprophylaxe/Kommunalen Suchtbeauftragten erreichen können. Diese können Ihnen dann die richtigen Ansprechpartner in Ihrer Stadt oder Ihrem Landkreis nennen.

Landratsamt Alb-Donau-Kreis
Schillerstraße 30
89077 Ulm
Tel.: 0731 185-0
www.alb-donau-kreis.de
info@alb-donau-kreis.de

Landratsamt Bodenseekreis
Glärnischstraße 1-3
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 204-0
www.bodenseekreis.de
info@bodenseekreis.de

Landratsamt Calw
Vogteistraße 42-46
75365 Calw
Tel.: 07051 160-0
www.kreis-calw.de
lra.info@kreis-calw.de

Landratsamt Esslingen
Pulverwiesen 11
73726 Esslingen
Tel.: 0711 3802-0
www.landkreis-esslingen.de
lra@lra-es.de

Stadt Baden-Baden
Marktplatz 2
76530 Baden-Baden
Tel.: 07221 93-0
www.baden-baden.de
buergerbuero@baden-baden.de

Landratsamt Böblingen
Parkstraße 16
71034 Böblingen
Tel.: 007031 663-0
www.lrabb.de
posteingang@lrabb.de

Landratsamt Emmendingen
Bahnhofstraße 2-4
79312 Emmendingen
Tel.: 07641 451-0
www.landkreis-emmendingen.de
mail@landkreis-emmendingen.de

Stadt Freiburg im Breisgau
Rathausplatz 2-4
79098 Freiburg
Tel.: 0761 201-0
www.freiburg.de
buergeramt@stadt.freiburg.de

Landratsamt Biberach
Rollinstraße 9
88400 Biberach
Tel: 07351 52-0
www.biberach.de
poststelle@biberach.de

Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald
Stadtstraße 2
79104 Freiburg
Tel.: 0761 2187-0
www.breisgau-hochschwarzwald.de
poststelle@lkbh.de

Landratsamt Enzkreis
Zähringerallee 3
75117 Pforzheim
Tel.: 07231 308-0
www.enzkreis.de
landratsamt@enzkreis.de

Landratsamt Freudenstadt
Herrenfelder Straße 14
72250 Freudenstadt
Tel.: 07441 920-0
www.landkreis-freudenstadt.de
post@landkreis-freudenstadt.de

Landratsamt Göppingen
Lorcher Straße 6
73033 Göppingen
Tel.: 07161 202-0
www.landkreis-goeppingen.de
lra@landkreis-goeppingen.de

Stadt Heidelberg
Marktplatz 10
69117 Heidelberg
Tel.: 06221 58-10580
www.heidelberg.de
stadt@heidelberg.de

Landratsamt Heilbronn
Lerchenstraße 40
74072 Heilbronn
Tel: 07131 994-0
www.landkreis-heilbronn.de
poststelle@landratsamt-heilbronn.de

Stadt Heilbronn
Marktplatz 7
74072 Heilbronn
Tel.: 07131 56-0
www.heilbronn.de
posteingang@stadt-heilbronn.de

Landratsamt Hohenlohekreis
Allee 17
74653 Künzelsau
Tel.: 07940 18-0
www.hohenlohekreis.de
info@hohenlohekreis

Stadt Karlsruhe
Karl-Friedrich-Straße 10
76124 Karlsruhe
Te.: 0721 133-0
www.karlsruhe.de
stadt@karlsruhe.de

Landratsamt Karlsruhe
Beiertheimer Allee 2
76137 Karlsruhe
www.landkreis-karlsruhe.de
posteingang@landratsamt-karlsruhe.de

Landratsamt Konstanz
Benediktinerplatz 1
78467 Konstanz
Tel.: 07531 800-00
www.landkreis-konstanz.de
info@lrakn.de

Landratsamt Lörrach
Palmstraße 3
79539 Lörrach
Tel.: 07621 410-0
www.loerrach-landkreis.de
mail@loerrach-landkreis.de

Landratsamt Ludwigsburg
Hindenburgstraße 40
71638 Ludwigsburg
Tel.: 07141 144-0
www.landkreis-ludwigsburg.de
mail@landkreis-ludwigsburg.de

Landratsamt Main-Tauber-Kreis
Gartenstraße 1
97941 Tauberbischofsheimer
Tel.: 09341 82-0
www.main-tauber-kreis.de
info@main-tauber-kreis.de

Stadt Mannheim
E5
68159 Mannheim
Tel.: 0621 293-0
www.mannheim.de
stadtverwaltung@mannheim.de

LRA Neckar-Odenwald-Kreis
Neckarelzer Straße 7
74821 Mosbach
Tel.: 06161 84-0
www.neckar-odenwald-kreis.de
post@neckar-odenwald-kreis.de

Landratsamt Ortenaukreis
Badstraße 20
77652 Offenburg
www.ortenaukreis.de
landratsamt@ortenaukreis.de

Landratsamt Ostalbkreis
Stuttgarter Straße 41
73430 Aalen
Tel.: 07361 503-0
www.ostalbkreis.de
info@ostalbkreis.de

Stadt Pforzheim
Marktplatz 1
75175 Pforzheim
Tel.: 07231 39-0
www.pforzheim.de
poststelle@stadt-pforzheim.de

Landratsamt Rastatt
Am Schlossplatz 5
76437 Rastatt
Tel.: 07222 381-0
www.landkreis-rastatt.de
kunden-service-center@landkreis-rastatt.de

Landratsamt Ravensburg
Friedenstraße 6
88212 Ravensburg
Tel.: 0751 75-0
www.landkreis-ravensburg.de
lra@landkreis-ravensburg.de

Landratsamt Rems-Murr-Kreis
Alter Postplatz 10
71332 Waiblingen
Tel.: 07151 501-1525
www.rems-murr-kreis.de
info@rems-murr-kreis.de

Landratsamt Reutlingen
Bismarckstraße 47
72764 Reutlingen
Tel.: 07121 480-0
www.kreis-reutlingen.de
post@kreis-reutlingen.de

LRA Rhein-Neckar-Kreis
Kurfürsten-Anlage 38-40
60115 Heidelberg
Tel.: 06221 522-0
www.rhein-neckar-kreis.de
post@rhein-neckar-kreis.de

Landratsamt Rottweil
Königstraße 36
78628 Rottweil
Tel.: 0741 244-0
www.landkreis-rottweil.de
info@landkreis-rottweil.de

Landratsamt Schwäbisch Hall
Münzstraße 1
74523 Schwäbisch Hall
Tel.: 0791 755-0
www.lrsha.de
info@lrsha.de

LRA Schwarzwald-Baar-Kreis
Am Hoptbühl 2
78048 Villingen Schwenningen
Tel.: 07721 913-0
www.schwarzwald-baar-kreis.de
landratsamt@lrasbk.de

Landratsamt Sigmaringen
Leopoldstraße 4
72488 Sigmaringen
Tel.: 07571 102-0
www.landratsamt-sigmaringen.de
info@lrasig.de

Stadt Stuttgart
Marktplatz 1
70173 Stuttgart
Tel.: 0711 216-0
www.stuttgart.de
post@stuttgart.de

Landratsamt Tübingen
Wilhelm-Keil-Straße 50
72072 Tübingen
Tel.: 07071 102-0
www.kreis-tuebingen.de
poat@kreis-tuebingen.de

Landratsamt Tuttlingen
Bahnhofstraße 100
78532 Tuttlingen
Tel.: 07461 926-0
www.landkreis-tuttlingen.de

Stadt Ulm
Marktplatz 1
89073 Ulm
Tel.: 0731 161-0
www.ulm.de
info@ulm.de

Landratsamt Waldshut
Kaiserstraße 110
79761 Waldshut-Tiengen
Tel.: 07751 86-0
www.landkreis-waldshut.de
post@landkreis-waldshut.de

Landratsamt Zollernalbkreis
Hirschbergstraße 29
72336 Balingen
Tel.: 07433 92-01
www.zollernalbkreis.de
post@zollernalbkreis.de

Kontakt

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg
Katja Schnell
Nordbahnhofstr. 135, 70191 Stuttgart
Phone: 0711 904-39402
E-Mail: katja.schnell@rps.bwl.de

Überreicht durch:

Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALORDNUNG,
FAMILIE, FRAUEN UND SENIOREN
REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTTGART