



ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

Alkohol – reden wir drüber!

Ein Ratgeber für Eltern

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

> **Liebe Eltern,**

Alkohol gehört in unserer Gesellschaft bei vielen Gelegenheiten einfach dazu. Gerne nehmen wir bei Feiern, geselligen Runden oder zu einem guten Abendessen alkoholische Getränke zu uns. Während die meisten Menschen Alkohol so konsumieren, dass er ihnen kaum schadet, stellt der übermäßige Genuss von Alkohol ein erhebliches Risiko für die Gesundheit dar.

In Deutschland wird mehr Alkohol getrunken als in den meisten europäischen Ländern. Bei manchen Jugendlichen zeigt sich ein problematischer Alkoholkonsum besonders deutlich: Jugendliche betrinken sich in Bars, auf Partys, bei Festivals oder Konzerten. Trinken sie dort in kurzer Zeit große Mengen Alkohol, riskieren sie damit erhebliche gesundheitliche Schäden.

Viele Eltern machen sich darüber Sorgen. **Wir möchten Sie mit dieser Broschüre dabei unterstützen, als Mutter oder Vater mit Ihrem Kind über das Thema Alkohol zu sprechen.**

> **Auf den folgenden Seiten finden Sie:**

- > Hinweise und Tipps zum Umgang mit dem Thema
»Alkohol trinken« in Ihrer Familie
- > Tipps, worauf Sie in Gesprächen mit Ihrem Kind zum Thema Alkohol achten sollten
- > Anregungen zur Überprüfung Ihres persönlichen Alkoholkonsums
- > Hinweise auf weiterführende Materialien und Unterstützungsmöglichkeiten

> Inhalt

4	Jugendliche und Alkohol
6	Warum ist Alkohol für Kinder und Jugendliche gefährlich?
8	Eltern als Vorbild
10	Was Sie tun können
12	Klare Regeln helfen
14	Allgemeine Tipps für das Gespräch
16	Kinder unter 12 Jahren
18	Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahren
22	Jugendliche ab 16 Jahren
28	Das Jugendschutzgesetz
30	So wirkt Alkohol im Körper
32	Risikoarmer Konsum
34	Hilfestellungen
40	Impressum

> Warum trinken Jugendliche Alkohol?

Jugendliche beginnen irgendwann, den Alkohol zu entdecken. Der Alkoholkonsum erscheint ihnen als unproblematisch, weil sie von klein auf gesehen haben, dass es in vielen Situationen anscheinend selbstverständlich ist, Alkohol zu trinken. Außerdem ist Alkohol den Erwachsenen vorbehalten. Jugendliche wollen erwachsen wirken und machen daher das Verhalten der Erwachsenen nach.



In Deutschland trinken junge Menschen durchschnittlich im Alter von 15 Jahren ihr erstes Glas Alkohol.

Jugendliche trinken am ehesten Alkohol, wenn sie mit ihren Freunden auf Partys oder in Clubs sind. Für viele steht das Zusammensein mit Freunden und das gemeinsame Feiern im Vordergrund und nicht immer muss dabei von problematischem Alkoholkonsum ausgegangen werden.

Trotzdem kommt es immer wieder zu Alkoholexzessen. Viele Jugendliche wollen einen »kontrollierten Kontrollverlust« erleben, der Rausch dient zum Austesten von Grenzen. Erfreulicherweise wissen die meisten Jugendlichen, dass Alkohol nicht hilft, wenn man deprimiert ist und dass er nach einem anstrengenden Tag keine wirkliche Entspannung verschafft. Auf die Frage, warum sie Alkohol trinken, antworten Jugendliche am häufigsten, dass sie glauben, Alkohol würde für gute Stimmung sorgen und sie würden nicht mehr so schüchtern sein.

> Warum ist Alkohol für Kinder und Jugendliche gefährlich?

Kinder, Jugendliche und auch junge Erwachsene reagieren empfindlicher auf Alkohol, weil sich ihre Organe und vor allem das Gehirn noch entwickeln. Anders als früher angenommen, ist die Gehirnentwicklung nicht in der Kindheit abgeschlossen, sondern erst mit etwa 25 Jahren. In dieser Zeit kann Alkohol schon in kleinen Mengen erheblichen Schaden anrichten. Richtwerte für einen risikoarmen Konsum kann es für diese Altersgruppe daher nicht geben – bei ihnen muss jeder Alkoholkonsum als ungesund betrachtet werden.



Alkohol hat für Kinder und Jugendliche vor allem die folgenden negativen Folgen:

- Je früher Jugendliche anfangen, regelmäßig Alkohol zu trinken, desto früher gewöhnen sie sich an den Konsum. Das kann eine spätere Alkoholabhängigkeit begünstigen.
- Bei jungen Menschen mit geringem Körpergewicht führen bereits kleine Mengen Alkohol zu einer höheren Blutalkoholkonzentration (»Promille«) als bei Erwachsenen. Daher kommt es bei ihnen leichter zu einer Alkoholvergiftung.
- Alkohol ist ein Zellgift, das wie ein Betäubungsmittel wirkt. Schon bei relativ geringen Mengen lassen z. B. die Sehfähigkeit und die Bewegungskoordination nach. Das kann zu Unfällen führen, die vor allem im Straßenverkehr tödlich sein können.
- Ein Alkoholrausch ist in jungen Jahren ein großes gesundheitliches Risiko. Organe können geschädigt und vor allem die Gehirnreifung kann beeinträchtigt werden. Auch Langzeitschäden sind nicht auszuschließen.
- Die enthemmende Wirkung von Alkohol kann zu aggressivem Verhalten führen. Mit steigender Risikobereitschaft steigt häufig auch das Unfallrisiko.
- Mädchen, die angetrunken oder betrunken sind, werden leichter Opfer von sexuellen Übergriffen.
- Manche Jugendliche gehen in sexueller Hinsicht mehr Risiken ein und verzichten häufiger auf Verhütung.

Eltern als Vorbild

> Welches Vorbild lebt Ihre Familie vor?

Schätzen Sie selbst ein, ob Ihr Umgang mit Alkohol noch im Limit liegt und Ihre Familie ein gutes und nachahmenswertes Vorbild für Ihr Kind ist. Nehmen Sie sich die Zeit und beantworten Sie diese Fragen ehrlich.



BIN ICH EIN
VORBILD?

Ist es so?

- Wird bei Ihnen zu Hause täglich Alkohol getrunken?
- Erlebt Ihr Kind Mitglieder der Familie betrunken?
- Kennt Ihr Kind aggressives Verhalten, wenn in der Familie Alkohol getrunken wurde?
- Erlebt Ihr Kind, dass Alkohol getrunken wird, weil jemand »schlecht drauf« ist?
- Erlebt Ihr Kind, dass Gäste zum Alkoholtrinken aufgefordert werden?
- Erlauben Sie Ihrem Kind, bei einer Familienfeier Ihr alkoholisches Getränk zu »probieren«?

Oder ist es eher so?

- Ist das Trinken von Alkohol bei Ihnen klar auf bestimmte Anlässe begrenzt – etwa bei Geburtstagsfeiern oder zu einem besonderen Essen?
- Gibt es Zeiten, in denen kein Alkohol getrunken wird, zum Beispiel tagsüber oder während der Woche?
- Bieten Sie Gästen genauso selbstverständlich Wasser und Säfte an wie Bier und Wein?
- Erlebt Ihr Kind klare Grenzen im Umgang mit Alkohol, zum Beispiel: »Nein, ich will noch Auto fahren, ich trinke keinen Alkohol« oder »Nein danke. Ich habe bereits ein Glas Bier getrunken. Ich habe jetzt genug.«?

- Niemand ist perfekt und nicht immer ist das eigene Verhalten im »grünen Bereich«.** Wenn Sie die Fragen jedoch ehrlich beantwortet haben, zeigen Sie damit, dass Sie bereit sind, Ihren eigenen Umgang mit Alkohol kritisch zu betrachten.

> Was Sie tun können

Was Sie tun ist wichtiger als das, was Sie sagen.

Seien Sie ein gutes Vorbild durch einen bewussten Umgang mit dem eigenem Alkoholkonsum.

- > Trinken Sie nicht täglich Alkohol und überschreiten Sie nicht die Grenzwerte für den risikoarmen Konsum (siehe Seite 32/33).
- > Sagen Sie öfter »Nein«, wenn Ihnen ein alkoholisches Getränk angeboten wird. So lernt Ihr Kind, dass Erwachsene auch ohne Alkohol Spaß haben können.
- > Auf keinen Fall sollte Ihr Kind Sie betrunken erleben.
- > Trinken Sie keinen Alkohol, weil Sie »schlecht drauf« sind.
- > Sorgen Sie dafür, dass Alkohol für Ihre Kinder im Haushalt nicht zugänglich ist.

Geben Sie Ihrem Kind ein familiäres Umfeld, in dem es sich sicher fühlt, schwierige Situationen anzusprechen.

- Nehmen Sie Ihr Kind immer ernst. Auch wenn Ihnen manche Themen, mit denen sich Ihr Kind beschäftigt, eher unwichtig erscheinen, sind sie für Ihr Kind in jedem Fall wichtig.
- Wenn Ihr Kind das Gespräch mit Ihnen sucht, nehmen Sie sich Zeit und zeigen Sie Ihre Offenheit für seine Interessen und Sorgen. Nur wenn Ihr Kind Vertrauen in Sie hat, wird es sich Ihnen bei Problemen mitteilen.
- Helfen Sie Ihrem Kind, sich in seiner Haut wohl zu fühlen. Bestärken Sie es in dem was es tut und geben Sie ihm Anerkennung. Das stärkt das Selbstbewusstsein und hilft Ihrem Kind, auch bei Gruppendruck »Nein« sagen zu können.



> Klare Regeln helfen

Stellen Sie einfache und klare Regeln für den Umgang mit Alkohol auf.

- Dulden Sie grundsätzlich keinen Alkoholkonsum bei Kindern bis zum Alter von 16 Jahren, auch nicht das Probieren oder Nippen am Glas der Erwachsenen.
- Bestehen Sie darauf, dass diese Regeln in der Familie gelten, auch wenn Sie wissen, dass Ihr Kind schon Alkohol probiert hat.
- Ab 16 sollten realistische Regeln gelten, denn ein vollständiges Verbot wird nicht durchsetzbar sein. Überlegen Sie sich diese Regeln gut, denn sie sollten nachvollziehbar und umsetzbar sein. Zum Beispiel kann gelten: nie mehr als ein Glas, keine Spirituosen, »Null Promille« im Straßenverkehr.



Wenn es mit der Vorbildrolle einmal nicht so gut klappt ...

Es ist nicht immer einfach, den Ansprüchen an das eigene Verhalten gerecht zu werden. Vielleicht fällt es Ihnen als Mutter oder Vater manchmal schwer, deutlich zu sagen, worum es Ihnen genau geht. Oder Sie tun etwas, von dem Sie eigentlich wissen, dass es so nicht in Ordnung ist.

Lassen Sie sich von solchen Phasen nicht verunsichern. Gut ist es, diese Unklarheiten zu erkennen und sie auch Ihrem Kind gegenüber zuzugeben. Es sieht dann, dass auch seine Eltern »ganz normale Menschen« mit Stärken und Schwächen sind. Und es kann ein Anlass sein, mit Ihrem Kind ins Gespräch zu kommen.

Schauen Sie für sich, was Ihnen hilft, Ihr Gleichgewicht wiederzufinden und ausgeglichener zu werden.

> 8 Tipps für Gespräche auf Augenhöhe

- 1** Wenn Ihr Kind das Gespräch mit Ihnen sucht, nehmen Sie sich Zeit. Häufig ziehen sich Jugendliche zurück, weil sie eher mit der besten Freundin oder 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«.
- 2** Kinder streiten in der Pubertät oft mit den Eltern. 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 den gemeinsamen Gesprächen nicht nur noch um Kritik und Verbote geht. Auch jetzt braucht Ihr Kind Lob, Anerkennung und Bestätigung.
- 3** Gehen Sie nicht darüber hinweg, wenn Ihr Kind ange-trunken oder sogar betrunken nach Hause kommt oder wenn Sie den Eindruck haben, dass in der Clique Ihres Kindes Alkohol getrunken wird. Wenn sich der Anlass bietet, weil es zu einem Alkoholkonsum oder einem Unfall kam, dann versuchen Sie direkt, mit Ihrem Kind darüber zu sprechen.
- 4** Setzen Sie Ihr Kind jedoch nicht auf die Anklagebank, das fordert meistens nur eine Abwehrreaktion heraus. Besser ist es, Ihrem Kind zu sagen, dass – und worüber genau – Sie sich Sorgen machen.

- 5 Schildern Sie, was Sie bei Ihrem Kind beobachten, wie es Ihnen damit geht und warum Sie ein Gespräch für wichtig halten.
- 6 Versuchen Sie zu erfahren, welche Motive hinter dem Alkoholkonsum stehen, und gehen Sie konkret darauf ein.
- 7 Erläutern Sie die Gründe, warum Alkoholkonsum für Heranwachsende gefährlich sein kann. Diese sind auf Seite 7 aufgelistet.
- 8 Wenn es große Aufregung oder Streit gegeben hat, gehen Sie von sich aus wieder auf Ihr Kind zu, nachdem sich Ärger und Wut gelegt haben.



> Tipps für das Gespräch mit Ihrem Kind

Wenn Ihr Kind unter 12 Jahren alt ist, müssen Sie das Thema Alkohol noch nicht von sich aus ansprechen. Entscheidend ist, was Sie Ihrem Kind vorleben. Denn die Einstellung Ihres Kindes zum Alkohol wird bereits im Grundschulalter entscheidend geprägt.

Kinder orientieren sich an dem, was in ihrer Familie üblich ist. Sie lernen durch das, was sie bei ihren Eltern und Geschwistern oder in ihrem Umfeld beobachten. Um einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu lernen, sind diese Vorbilder ausschlaggebend.

Verständnis, Vertrauen, Sicherheit und Liebe sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass sich Ihr Kind zu einem selbstbewussten und selbstsicheren Menschen entwickelt. Ein Kind, das in einer liebevollen und unterstützenden Umgebung aufwächst, wird später verantwortungsvoll mit Alkohol umgehen können und besser vor Sucht geschützt sein. Die Erziehung und das, was Sie als Erwachsene Ihrem Kind gegenüber vorleben, spielt ganz allgemein eine große Rolle.

Wie verhalten Sie sich jetzt gegenüber Ihrem Kind?

- Wichtig ist, dass Sie als Eltern glaubwürdig sind und selbst nicht zu viel trinken. Durch Ihr eigenes Verhalten sollten Sie zeigen, dass Alkohol ein Genussmittel ist, das man maßvoll konsumiert.
- Ihr Kind sollte nicht den Eindruck bekommen, dass Alkohol Probleme löst oder dazu verwendet wird, die Stimmung zu verbessern. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie auch ohne Alkohol Spaß haben und sich gut fühlen können.
- Zeigen Sie bereits jetzt durch Ihr eigenes Handeln eine kritische Haltung gegenüber Alkohol. Später aufgestellte Regeln zum Umgang mit Alkohol wird Ihr Kind dann besser akzeptieren.



> **Tipps für das Gespräch mit Ihrem Kind**

Die Lebensphase zwischen 12 und 15 Jahren ist nicht einfach für Ihr Kind. Auch wenn es sich nach außen hin noch so »cool« gibt, setzt es sich mit vielen Fragen auseinander. Oft ist es unsicher und gar nicht so selbstbewusst, wie es vielleicht scheint. Für Mädchen ist ihre Attraktivität, ihre Figur, ihre Kleidung und ihre Wirkung extrem wichtig. Jungen fragen sich, ob sie von ihren Freunden akzeptiert werden und wie sie bei den Mädchen ankommen. Die Clique rückt in den Vordergrund und damit verbunden der Gruppenzwang. Auch mit Zukunftsfragen beschäftigen sich die Jugendlichen. Für manche rückt der Schulabschluss näher. Was soll danach kommen?

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

Viele Kinder in diesem Alter möchten mit den Eltern nicht unbedingt über ihre Gefühle und Unsicherheiten sprechen. Es ist wichtig, dies zu akzeptieren. Sie geben Ihrem Kind auch dadurch Halt, dass Sie einfach Zeit miteinander verbringen. Sie können sich zum Beispiel Zeit für ein gemeinsames Essen nehmen, es zum Freund oder zur Freundin fahren oder über alltägliche Dinge reden – kurzum: Interesse an seinem Leben zeigen.

Alkoholkonsum kann bedeuten, Grenzen auszutesten

Ihr Kind ist jetzt in einem Alter, in dem es wahrscheinlich zum ersten Mal Alkohol probiert. Denn in diesem Alter werden Gleichaltrige immer wichtiger für Ihr Kind. Es will sich mehr und mehr von den Eltern lösen, seine Grenzen austesten und auch überschreiten. Mit Suchtmitteln wie Alkohol und Zigaretten probieren Jugendliche gerne aus, wie es ist, über die Stränge zu schlagen. Darüber sollten Sie sich zunächst keine allzu großen Sorgen machen. Das gehört zur Phase der Pubertät dazu und ist insofern zunächst einmal normal.

Allerdings sollten Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren aus gesundheitlichen Gründen gar keinen Alkohol trinken. Denn bei Kindern und Jugendlichen ist die körperliche Entwicklung noch nicht abgeschlossen, besonders das Gehirn ist sehr empfindlich. Außerdem: Je früher Jugendliche Alkohol trinken, desto größer ist die Gefahr, später gewohnheitsmäßig zu trinken oder abhängig zu werden.



Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahren

Der Umgang mit Ihrem Kind ist jetzt oft nicht einfach.

Es schwankt in seinen Gefühlen. Die Grenzen, die Sie ihm setzen, will es manchmal nicht einhalten. Vielleicht sucht es die Auseinandersetzung mit Ihnen, möglicherweise zieht es sich auch ganz zurück.

Für Eltern ist es oft schwierig, in dieser Phase die richtige Balance zu finden: Man möchte nicht zu ängstlich sein und überreagieren. Auf der anderen Seite will man auch nichts verharmlosen oder alles durchgehen lassen. Vertrauen und Kontrolle schließen sich aber nicht aus, denn Vertrauen zu haben heißt nicht, dass Sie keine Grenzen setzen dürfen. Im Gegenteil: Grenzen sind wichtige Orientierungshilfen und geben Kindern Sicherheit.

Wie verhalten Sie sich jetzt gegenüber Ihrem Kind?

- Nach wie vor wirken Sie bei Ihrem Kind vor allem durch das, was Sie tun. Es bleibt von großer Bedeutung, wie Sie selbst sich verhalten und welches Vorbild Sie dadurch für Ihren Sohn oder Ihre Tochter sind. Wichtig ist, dass Eltern das, was sie von ihren Kindern verlangen, auch selbst vorleben.
- Das wirksamste Mittel gegen einen zu hohen Alkoholkonsum ist ein offener Umgang miteinander. Bleiben Sie im Gespräch und zeigen Sie Ihre Offenheit für die Interessen und auch für die Sorgen Ihres Kindes. Nur wenn Ihr Kind Vertrauen in Sie hat, wird es sich Ihnen bei Problemen mitteilen.

- Wenn Ihr Kind das Gespräch mit Ihnen sucht, nehmen Sie sich Zeit. Kritisieren Sie nicht nur, denn häufig ziehen sich Jugendliche in diesem Alter dann von ihren Eltern zurück.
- Ziehen Sie klare Grenzen: »Solange du keine 16 Jahre alt bist, gibt es für dich keinen Alkohol«. Eine undeutliche Haltung oder Ausnahmen zu besonderen Anlässen führen nur zur Verunsicherung.
- Auch wenn Sie wissen, dass Ihr Kind schon Alkohol probiert hat: Bleiben Sie in Ihrem familiären Umfeld klar und eindeutig.
- Falls Ihr Kind mit 14 oder 15 Jahren angetrunken nach Hause kommt oder wenn Sie den Eindruck haben, dass in der Clique Ihres Kindes Alkohol getrunken wird: Sehen Sie nicht darüber hinweg, sondern reden Sie mit Ihrem Kind darüber (siehe Seiten 14/15).



> Tipps für das Gespräch mit Ihrem Kind

Viele Jugendliche sehnen es herbei, endlich 16 zu werden, weil sie dann mehr Rechte haben. Sie dürfen abends länger weg bleiben, können einen Moped- oder Rollerführerschein machen – und dürfen nun eben auch in der Öffentlichkeit Alkohol trinken.

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, bei denen sie Alkohol trinken: Er gehört in Clubs genauso dazu wie bei privaten Partys – und leider wird oft zu viel getrunken. Wenn mehrere Gläser eines alkoholischen Getränks schnell hintereinander getrunken werden, nennt man das »Rauschtrinken« oder auch »Binge Drinking«. Für viele Jugendliche ist das ein Austesten der eigenen Grenzen und der Versuch, die Kontrolle zu verlieren. Manche Jugendliche setzen sich ganz bewusst das Ziel, so lange zu trinken, bis sie einen Vollrausch haben. Dies kann dann im sogenannten »Koma-saufen« mit einer Alkoholvergiftung enden.

Die Folgen können gravierend sein. Denn bei Jugendlichen ist die körperliche Entwicklung noch nicht abgeschlossen, besonders das Gehirn ist sehr empfindlich.

- Ein derart hoher Alkoholkonsum im Jugendalter kann zu bleibenden Schädigungen der Hirnstruktur führen, die sich beispielsweise in einer verringerten Leistungs- und Lernfähigkeit äußern.
- Zudem steigt mit dem Promillewert auch das Unfallrisiko stark an, weil sich die Jugendlichen durch die enthemmende Wirkung des Alkohols überschätzen.
- Und je früher Jugendliche regelmäßig Alkohol trinken, desto größer ist die Gefahr, später abhängig zu werden.



Jugendliche ab 16 Jahren

Verhindern werden Sie diese Grenzüberschreitungen kaum. Sie sollten sie aber auch nicht kommentarlos hinnehmen. Versuchen Sie, sofort mit Ihrem Kind darüber zu sprechen. Tipps dafür, wie Sie das Gespräch zum Thema Alkohol richtig führen, finden Sie auf Seite 14/15.

In manchen Cliques gehört das Alkoholtrinken zur Freizeitgestaltung dazu. Die Jugendlichen wollen sich durch ihre Trinkfestigkeit in der Gruppe beweisen, wollen als mutig, erwachsen und selbstständig gelten oder einfach nur dazugehören. Als Eltern haben Sie wenig Einfluss darauf, wie viel im Freundeskreis Ihres Kindes getrunken wird. Dann ein Alkoholverbot zu verhängen, ist unrealistisch. Sie können jedoch offen ansprechen, welche Risiken Ihr Kind eingeht, wenn es übermäßig viel Alkohol trinkt.

In diesem Alter fiebern viele Jugendliche dem Führerschein entgegen. Besprechen Sie das Thema »Alkohol im Straßenverkehr« mit Ihrem Kind. Machen Sie darauf aufmerksam, dass es bereits bei der Beantragung des Führerscheins Schwierigkeiten geben kann, wenn Ihr Kind mit 15 oder 16 Jahren alkoholisiert Fahrrad oder Motorroller gefahren und aufgefallen ist. Dies wird in den Datenbanken der Führerscheinstelle gespeichert. Im Straßenverkehr sollten »Null Promille« daher selbstverständlich sein. Ihr Sohn oder Ihre Tochter sollte auf keinen Fall bei jemandem mitfahren, der Alkohol getrunken hat.

Wenn Ihr Kind regelmäßig Alkohol trinkt

Wenn Ihr Kind häufig viel Alkohol trinkt und es immer wieder betrunken nach Hause kommt, kann sich daraus eine Abhängigkeit entwickeln. Außerdem beeinträchtigt regelmäßiger, missbräuchlicher Alkoholkonsum stark die Gesundheit. Er verursacht bleibende Schäden an den inneren Organen, besonders am Gehirn.

- Wenn Ihr Kind oft Alkohol trinkt, sprechen Sie mit ihm über seine Gründe und Erfahrungen. Diskutieren Sie über die negativen Seiten des Alkoholkonsums.
- Bleiben Sie unbedingt im Gespräch, auch wenn es schwierig ist und klären Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn über die Gefahren und Auswirkungen von Rauschtrinken auf.
- Erstellen Sie gemeinsam Konsumregeln (Häufigkeit, Menge, Anlass) und vereinbaren Sie, was passiert, wenn Ihr Kind diese Regeln verletzt.
- Als Experiment könnten Sie eine gemeinsame Abstinenzzeit vorschlagen und zwischendurch über die Auswirkungen und Erfahrungen miteinander sprechen.

Jugendliche ab 16 Jahren

Wie verhalten Sie sich jetzt gegenüber Ihrem Kind?

- Erklären Sie, dass häufiges oder regelmäßiges Alkoholtrinken zu einer Gewöhnung führen kann und es immer schwerer wird, damit wieder aufzuhören. Die Gefahr einer späteren Alkoholabhängigkeit ist umso größer, je früher Jugendliche beginnen, regelmäßig Alkohol zu trinken.
- Informieren Sie Ihr Kind darüber, dass ein Vollrausch nicht harmlos ist und häufige Vollräusche erst recht nicht. Diese Informationen finden Sie auf Seite 7.
- Treffen Sie klare Vereinbarungen, wann und wie Ihr Kind am Wochenende nach Hause kommt, sodass der Nachhauseweg sicher ist. Ihr Sohn oder Ihre Tochter sollte auf keinen Fall bei jemandem mitfahren, der Alkohol getrunken hat.
- Erläutern Sie, warum im Straßenverkehr »Null Promille« selbstverständlich sind.
- Stellen Sie sicher, dass Sie für Ihr Kind grundsätzlich telefonisch erreichbar sind, wenn es unterwegs ist.
- Achten Sie innerhalb Ihrer Familie und in Ihrer Umgebung auf die Einhaltung der Jugendschutzbestimmungen (siehe Seite 28). Unter 18-Jährige dürfen zwar Wein oder Bier, jedoch keine spirituosenthaltigen Getränke kaufen oder in der Öffentlichkeit trinken.
- Wenn Ihr Kind betrunken nach Hause gekommen ist: Suchen Sie das Gespräch und machen Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn klar, dass Sie ein solches Verhalten nicht akzeptieren.

- Nehmen Sie sich Zeit für die Fragen und Probleme Ihres Kindes und bleiben Sie im Gespräch. Denn 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.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie Sie selbst mit Konflikten oder Sorgen umgehen. Machen Sie ihm klar: Alkohol löst keine Probleme.

Was Sie noch tun können:

- Wenn Sie Verstöße im Einzelhandel – beispielsweise im Supermarkt oder am Kiosk –, bei Veranstaltungen oder in Gaststätten bemerken, sprechen Sie mit den Verantwortlichen und scheuen Sie sich nicht, sie dem Ordnungsamt zu melden.
- Suchen Sie auch den Austausch mit anderen Eltern. Sie können sich in einigen Dingen absprechen und manchmal findet man gemeinsam sogar bessere Wege. In jedem Fall tut das Gespräch mit Eltern, die gerade die gleichen Schwierigkeiten mit dem Sohn oder der Tochter erleben, gut.

> Das Jugendschutzgesetz

Mit den Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes sollen Kinder und Jugendliche vor allem in der Öffentlichkeit vor negativen Einflüssen geschützt werden. Selbst Erwachsene wissen oftmals nicht, was das Jugendschutzgesetz genau umfasst. Hier fassen wir das Wichtigste zusammen.

Für den Verkauf und Konsum von Alkohol gilt nach dem Jugendschutzgesetz:

- ▶ 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 Spirituosen enthalten, dürfen unter 18-Jährige weder konsumieren noch dürfen diese Getränke an sie abgegeben werden. Dies gilt nicht nur z. B. für Schnaps, sondern auch für alle Mixgetränke mit Spirituosen – auch dann, wenn der Alkoholgehalt nicht höher liegt als bei Bier oder Wein.

Die gesetzlichen Vorgaben für das Rauchen lauten:

- Unter 18-Jährigen ist das Rauchen oder der Konsum von E-Zigaretten/E-Shishas in der Öffentlichkeit generell nicht erlaubt.
- Ebenso dürfen sie weder Tabakwaren wie Zigaretten, Zigarren oder Tabak noch nikotinfreie E-Zigaretten oder E-Shishas kaufen.

Für den Aufenthalt in Clubs und Bars sowie bei öffentlichen Tanzveranstaltungen gilt:

- Unter 16-Jährige dürfen eine öffentliche Tanzveranstaltung nur unter Aufsicht der Eltern oder einer erziehungsbeauftragten Person besuchen, sie dürfen also nicht alleine in die Disco.
- Jugendliche ab 16 Jahren dürfen sich nur bis 24 Uhr in einem Club oder bei einer Tanzveranstaltung aufhalten. Länger geht es nur in Begleitung und unter Aufsicht der Eltern oder einer erziehungsbeauftragten Person.



Ausführlich wird das Jugendschutzgesetz dargestellt von der Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz e. V. unter **www.jugendschutz-aktiv.de**.

> Alkohol schadet Ihrer Gesundheit

Nicht nur Menschen, die alkoholabhängig sind, schädigen sich. **Auch wer gewohnheitsmäßig zu viel Alkohol trinkt, schadet seiner Gesundheit.**

Im Körper wirkt Alkohol wie ein Betäubungsmittel. Bereits ab 0,3 Promille Blutalkohol sind Sehvermögen und Bewegungsabläufe beeinträchtigt, Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen nach. Folgende Krankheiten stehen mit erhöhtem Alkoholkonsum in Verbindung:

Schädigungen des Gehirns

Übermäßiger Alkoholkonsum führt zu Konzentrations- und Gedächtnisstörungen und zu Intelligenzminderung.

Herzmuskel-Erkrankungen

Schon vereinzelt hohe Konsummengen können zu Herzrhythmusstörungen führen.

Lebererkrankungen

Die Leber ist für den Abbau des Alkohols verantwortlich. Typische Folgen von Alkoholmissbrauch sind Verfettung und Verhärtung der Leber, was im Endstadium zur Leberzirrhose führt.

Übergewicht (»Bierbauch«)

Krebserkrankungen

Insbesondere die Leber, die Mundhöhle, der Rachenraum und die Speiseröhre, der Enddarm und die (weibliche) Brustdrüse sind gefährdet, an Krebs zu erkranken.

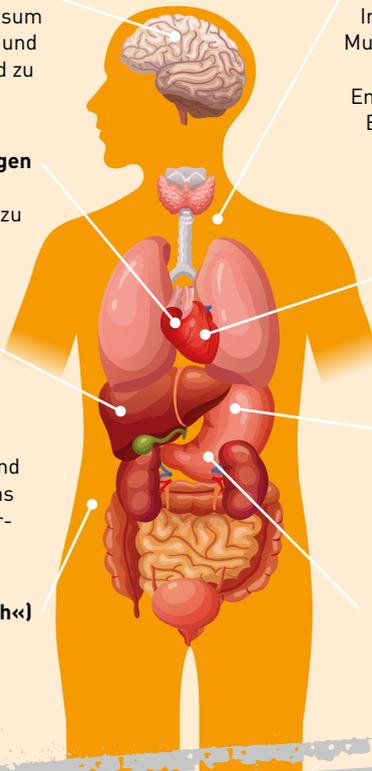
Bluthochdruck

Dadurch erhöht sich das Schlaganfallrisiko deutlich.

Gastritis (Entzündung der Magenschleimhaut)

Es entstehen chronische Magenprobleme.

Pankreatitis (Entzündung der Bauchspeicheldrüse)



> Worauf sollten Erwachsene bei ihrem eigenen Konsum achten?

- > **Trinken Sie nicht täglich Alkohol.** Je seltener Sie Alkohol trinken, desto besser für Ihre Gesundheit. Außerdem führt täglicher Konsum zur Gewöhnung, aus der sich eine Abhängigkeit entwickeln kann. Verzichten Sie daher an mindestens zwei Tagen pro Woche ganz auf Alkohol.
- > **Wenn Sie Alkohol trinken, dann möglichst wenig.** Je weniger Alkohol Sie trinken, desto besser für Ihre Gesundheit. Beachten Sie auf jeden Fall die Empfehlungen zum risikoarmen Konsum auf der folgenden Seite.
- > **Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.** Durch einen Alkoholrausch steigt die Gefahr, Ihrer Gesundheit zu schaden, um ein Vielfaches. Außerdem sollte Ihr Kind Sie nie betrunken erleben.
- > **Verzichten Sie in bestimmten Situationen ganz auf Alkohol.** Am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr sollte Alkohol tabu sein. Auch Schwangere sollten keinen Alkohol trinken, denn er gefährdet die Gesundheit des werdenden Kindes. Auch wenn Sie Erkrankungen haben oder Medikamente einnehmen, sollten Sie ärztlich klären lassen, ob es besser wäre, ganz auf Alkohol zu verzichten.



> Alkohol trinken – wie viel ist noch im Limit?

Alkohol gehört bei vielen Menschen ganz selbstverständlich zum Alltag. Viele von uns schätzen die anregende und stimmungssteigernde Wirkung von Bier, Wein und Spirituosen. Da wird gerne vergessen, wie gefährlich das Zellgift Ethanol bei übermäßigem Konsum und auf lange Sicht werden kann.

Jeder Konsum von Alkohol erhöht das Risiko für Erkrankungen, auch bei geringen Mengen. Einen Alkoholkonsum ohne jedes Gesundheitsrisiko gibt es nicht. Darum sollten Sie **möglichst wenig Alkohol** trinken. Wenn gesunde Erwachsene jedoch bestimmte **Grenzwerte einhalten**, ist das gesundheitliche Risiko verhältnismäßig gering. Dies wird »risikoarmer Konsum« genannt.

Tatsächlich ist es aber so, dass viele Menschen mehr Alkohol trinken als die genannten risikoarmen Trinkmengen. Sie können damit ihrer Gesundheit erheblichen Schaden zufügen.

In Deutschland:

- ▶ trinkt jede Person ab 15 Jahren jährlich im Schnitt 10,5 l reinen Alkohol.
- ▶ haben ca. 6,7 Millionen Menschen einen riskanten Alkoholkonsum, d. h. sie trinken so viel, dass sie ihrer Gesundheit damit schaden können.
- ▶ haben 1,4 Millionen Menschen einen missbräuchlichen Konsum, d. h. ihre Trinkmenge ist so groß, dass sie sich gesundheitlich in jedem Fall schaden.
- ▶ sind 1,6 Millionen Menschen alkoholabhängig.

Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, Jahrbuch Sucht 2020

Risikoarmer Konsum

Gesunde Erwachsene



Mit einem »kleinen Glas« sind z. B. 125 ml Wein, 0,3 l Bier oder 4 cl Schnaps gemeint. Sie alle enthalten 10-12 g reinen Alkohol.



Der Flüssigkeitsgehalt des Körpers ist bei Frauen geringer als bei Männern. Die gleiche Menge Alkohol führt deshalb bei Frauen zu einem höheren Alkoholgehalt im Blut als bei Männern (auch bei identischem Körpergewicht).

Bei Kindern und Jugendlichen gibt es keinen »risikoarmen« Konsum. **Jeder Alkoholkonsum ist für Heranwachsende schädlich**, denn bei ihnen ist die körperliche Entwicklung noch nicht abgeschlossen. **Kinder unter 16 Jahren sollten nie Alkohol trinken**, über 16-Jährige sollten darauf weitgehend verzichten.



> **Wenn es doch mal brenzlig wird**

Auch und gerade dann, 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 Streit 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. Doch manchmal trinken Jugendliche auch, weil sie mit Schwierigkeiten nicht fertig werden.

Alkoholkonsum kann bei Jugendlichen auch auftreten, wenn sie zum Beispiel ...

- > schulische Probleme haben,
- > keinen Ausbildungsplatz finden,
- > keine berufliche Perspektive sehen,
- > wenig Freunde oder Freundinnen bzw. wenig soziale Unterstützung haben.

Wenn Alkohol getrunken wird um Problemen aus dem Weg zu gehen, kann sich daraus eine Abhängigkeit entwickeln. Denn die Probleme werden durch Alkohol nicht gelöst, der Konsum wiederholt sich und nimmt sogar zu.

Wenn Sie diese oder ähnliche Probleme bei Ihrem Kind feststellen, suchen Sie 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.

Ein Mensch, der vom Alkohol abhängig ist, kann nicht mehr auf ihn verzichten. Er ist krank geworden und braucht Hilfe.



Welche
Hilfsangebote
es gibt, nennen
wir Ihnen auf den
folgenden
Seiten.

> Was weiterhelfen kann

In Deutschland gibt es überall Hilfsangebote für Menschen mit Alkoholproblemen und für deren Angehörige. Die **Suchtberatungsstellen** helfen auch, bevor es zu einer Abhängigkeit kommt. Ein erstes Beratungsgespräch kann telefonisch und anonym erfolgen.

Auch Sie als Vater oder Mutter können sich an eine Beratungsstelle wenden, wenn Sie mit Gesprächen und der Verabredung von Regeln keine Veränderung erreichen, oder wenn Sie sich aus anderen Gründen Sorgen um Ihren Sohn oder Ihre Tochter machen. Sie finden eine Suchtberatungsstelle in Ihrer Nähe am einfachsten über **www.kenn-dein-limit.de/handeln/beratungsangebote**.

Auch das BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung bietet Hilfe und Beratung für Ihre Fragen oder vermittelt Ihnen den Kontakt zu einer persönlichen Beratung:



BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

0221 – 89 20 31

Mo. bis Do. 10.00 bis 22.00 Uhr

Fr. bis So. 10.00 bis 18.00 Uhr

(Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche ins Kölner Ortsnetz)

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



Sucht & Drogen Hotline

01805 – 31 30 31

(0,14 €/min aus dem dt. Festnetz, andere Mobilfunkpreise möglich)

Sie können sich außerdem an eine **Erziehungsberatungsstelle** wenden. Dort können Sie über alle Fragen zur Entwicklung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen sprechen. Das kann bei familiären Schwierigkeiten oder Konflikten hilfreich sein, besonders wenn Ihr Kind Alkohol konsumiert oder sich anderweitig auffällig verhält. Die Beratung dort ist ebenfalls vertraulich und kostenlos.

Eine Erziehungs- und Familienberatungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie über die Beratungsstellensuche auf der Internetseite der »Bundeskongferenz für Erziehungsberatung«, **www.bke.de**.

Hilfestellungen

> Broschüren

Materialien für Erwachsene:



Alles klar

Tipps und Informationen für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol, mit Selbsttest. Bestell-Nr. 32010000

Alkoholfrei leben

Rat und Hilfe bei Alkoholproblemen. Bestell-Nr. 32011000

»Von Tag zu Tag«

Trinktagebuch zur Reduktion des Alkoholkonsums. Bestell-Nr. 32020000



Weitere Informationen für Eltern finden Sie unter www.kenn-dein-limit.de.

Materialien für Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahren:



Wissen was geht

Die »Null Alkohol – Voll Power«-Infobroschüre für Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahren. Bestell-Nr. 32070001



Weitere Informationen finden Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 15 Jahren unter www.null-alkohol-voll-power.de.

Materialien für Jugendliche zwischen 16 und 20 Jahren:



Limit. Das Magazin

Die Broschüre für Jugendliche zwischen 16 und 20 Jahren informiert kompakt über Risiken und Folgen von zu viel Alkohol.
Bestell-Nr. 32200051



Weitere Informationen zum Thema Alkohol finden Jugendliche unter **www.kenn-dein-limit.info**.



Die Materialien der BZgA rund um das Thema Alkohol können Sie über die Webseite von »Alkohol? Kenn dein Limit.« kostenfrei bestellen: **www.kenn-dein-limit.de/alkohol/infomaterial**.



Alle weiteren Materialien der BZgA können Sie ebenfalls – in der Regel kostenlos – online bestellen: **www.bzga.de/infomaterialien**.



> Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Projektleitung:
Dr. Tobias Schwarz, BZgA, Köln

Gestaltung:
ORCA Affairs GmbH, 10117 Berlin

Druck:
Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG,
Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Auflage:
9.60.03.21

Bildnachweise:

Titel: Eric Audras via Getty Images, S. 4: ©Mirko – stock.adobe.com,
S. 6: ©dule964 – stock.adobe.com, S. 8: ©Krakenimages.com – stock.adobe.com,
S. 11: ©Maksym Povoziuk – stock.adobe.com, S. 12: ©Kenishirotie – stock.adobe.com,
S. 15: ©Krakenimages.com – stock.adobe.com, ©Ljupco Smokovski – stock.adobe.com,
S. 17: ©kuzmichstudio – stock.adobe.com, S. 19: ©satura_ – stock.adobe.com,
S. 23: ©Ljupco Smokovski – stock.adobe.com, ©grafikplusfoto – stock.adobe.com,
S. 30: ©MicroOne – stock.adobe.com, S. 31: ©Pormezz – stock.adobe.com,
S. 35: ©3desc – stock.adobe.com

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.
Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den
Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestell-Nr.: 32101900