

KOMM' MAL KLAR!

ALKOHOL –
REIZ UND RISIKO

Infos &
Empfehlungen
für Erziehungs-
berechtigte



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

04

ALKOHOLKONSUM VON JUGENDLICHEN

06

FAKTENWISSEN

12

ALKOHOL ERLAUBEN –
WANN & WIE?



14

WENN JUGENDLICHE ZU
VIEL & ZU OFT TRINKEN

15

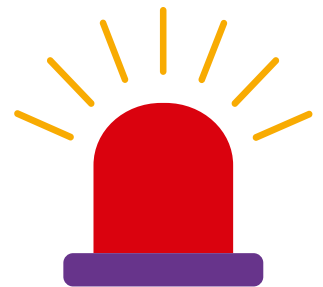
GESPRÄCHE FÜHREN

18

VORBILD SEIN

19

KONTAKT





→ Für die Nachbestellung weiterer Broschüren nutzen Sie bitte unser Online-Bestellformular unter: **aktionglasklar.de**
Dort können Sie sich die Materialien auch bequem downloaden und direkt ausdrucken!

LIEBE ELTERN, LIEBE ERZIEHUNGSBERECHTIGTE,

Alkohol gehört zu unserer Gesellschaft dazu und wird bei besonderen Anlässen konsumiert. Die meisten Menschen tun dies verantwortungsvoll, ohne dass es zu Problemen kommt. Kinder und Jugendliche brauchen dazu jedoch die Hilfe ihrer Eltern und Erziehenden. Sie sind gerade erst dabei, erwachsen zu werden, und manchmal in einer schwierigen Phase.

Wie lernen Kinder und Jugendliche einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol? Bereits sehr früh sind Kinder und Jugendliche mit dem Thema konfrontiert. Sie stehen unter dem Druck, Alkohol zu probieren – durch Mitschülerinnen und Mitschüler, Medien, Werbung, durch trinkende Personen in ihrer Umgebung und oft auch durch Konsum von Alkohol in der eigenen Familie. Es spielt eine große Rolle, wie Sie als Eltern dabei reagieren. Vielleicht fragen Sie sich: Können Eltern überhaupt Einfluss auf das Trinkverhalten ihrer Kinder nehmen? Ja, das können sie! Auch wenn der Freundeskreis immer wichtiger wird: Sie haben weiterhin einen großen Einfluss auf das Verhalten Ihrer Kinder.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Tipps und Empfehlungen geben. Sie haben sich in der Praxis bereits erfolgreich bewährt und spiegeln den aktuellen Forschungsstand wider. Begleiten Sie Ihr Kind mit liebevollem Blick und einer klaren Haltung auf dem Weg ins Erwachsenenalter. Wir unterstützen Sie dabei!

Ihre Aktion Glasklar der DAK-Gesundheit

PS: Familien sind bunt und vielfältig. Mit „Eltern“ meinen wir ausdrücklich alle Erwachsenen, die an der Erziehung der Kinder beteiligt sind.

ALKOHOLKONSUM VON Jugendlichen

4

* Orth; Merkel, 2022. Der Substanzkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland. Ergebnisse des Alkoholsurveys 2021 zu Alkohol, Rauchen, Cannabis und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.).

Ist der Alkoholkonsum meines Kindes normal?

Um dies besser einschätzen zu können, stellen wir Ihnen hier einige Zahlen aus dem Jahr 2021* vor.

Insgesamt ist der Alkoholkonsum von Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren in Deutschland seit den 1970er-Jahren immer weiter gesunken.

- 58 % aller 12- bis 17-Jährigen haben schon einmal in ihrem Leben Alkohol getrunken. Das bedeutet andererseits, dass 42 % noch nie Alkohol getrunken haben.
- Auch der regelmäßige Alkoholkonsum ist in den vergangenen Jahren zurückgegangen. Während 1986 noch 29 % regelmäßig Alkohol getrunken haben, waren es 2021 nur noch 9 %, also etwa jeder elfte Jugendliche. „Regelmäßig“ bedeutet mindestens ein Mal pro Woche.
- Zudem ist das Rauschtrinken (auch „Komasaufen“ genannt) weniger verbreitet, als noch in den Jahren davor. Etwa jeder neunte Jugendliche (11 %) war in den vergangenen 30 Tagen mindestens einmal völlig betrunken.

Jungen und Mädchen unterscheiden sich in ihrem Konsum von Alkohol: Jungen trinken deutlich mehr. Bei Jugendlichen mit türkischem und asiatischem Migrationshintergrund ist Alkohol am wenigsten verbreitet.

Mit zunehmendem Alter wächst die Alkoholerfahrung:

- Von den jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren haben fast alle (95 %) schon einmal im Leben Alkohol getrunken.
- Etwa ein Drittel (32 %) trinkt regelmäßig Alkohol.
- Ähnlich viele (33 %) berichten davon, dass sie in den letzten 30 Tagen einen Rausch hatten.
- Fast jeder Sechste (17 %) trank mehr, als für Erwachsene als Obergrenze empfohlen wird.
- Zu viel Alkohol bei Jugendlichen führt nicht zwangsweise zu Alkoholproblemen im Erwachsenenalter. Bei den meisten Jugendlichen ist es nur eine begrenzte Zeit, in der sie zu viel und zu oft trinken. Später nimmt der Konsum wieder ab.

TIPP



Geben Sie Ihr Wissen an Ihr Kind weiter!

Berücksichtigen Sie dabei das Alter und die Erfahrungen Ihres Kindes. Vielleicht recherchieren Sie auch gemeinsam mit Ihrem Kind. Mehr Informationen finden Sie zum Beispiel auf unserer Webseite: [aktionglasklar.de](https://www.aktionglasklar.de)

Warum ist es wichtig, dass ich mich über das Thema Alkohol informiere?

Aufgabe der Eltern ist es, Fakten und Informationen richtig an ihre Kinder weiterzugeben. So sind sie vor falschen Informationen aus dem Internet und aus dem Freundeskreis besser geschützt. Jüngeren Kindern geben Sie eine wertvolle Orientierung, wenn Sie auf ihre Fragen antworten – zum Beispiel, wenn sie wissen wollen, wie Alkohol eigentlich wirkt. Älteren Kindern hingegen bieten Sachinformationen eine wichtige Hilfe, um ihre Sicht zu korrigieren. Wenn Ihr Kind in einem Gespräch sagt: „Es trinken doch eh alle!“, können Sie antworten: „In deinem Freundeskreis ist das vielleicht so. Statistisch gesehen haben 42 % der Jugendlichen noch nie Alkohol getrunken.“

Warum trinken Jugendliche Alkohol? – Gründe und Motive

Grenzen auszutesten und Grenzen zu überschreiten ist fester Bestandteil der Entwicklung Jugendlicher. Experimente gehören einfach dazu. Neue Erfahrungen zu sammeln ist für Jugendliche wichtig und sinnvoll. Mit Alkohol testen sie die eigenen Grenzen, verstoßen gegen Verbote von Eltern und wollen wie Erwachsene wirken.

So antworten Jugendliche auf die Frage, wieso sie Alkohol trinken:

Ich trinke ...

- weil Alkohol die Stimmung verbessert,
- weil er anregt und entspannt,
- weil ich so mit Gleichaltrigen besser in Kontakt komme,
- aus Langeweile,
- um Probleme zu vergessen,
- aus Gruppendruck.

Im Wesentlichen sind das die gleichen Gründe wie bei Erwachsenen.

Baustelle Pubertät

Der größte Unterschied zwischen jugendlichem und erwachsenem Alkoholkonsum liegt in der Lebensphase der Jugendlichen begründet. Während der Pubertät gleicht das Gehirn von Jugendlichen einer Baustelle: Nervenzellen werden neu verknüpft, andere verschwinden. Dies dauert etwa bis zum 21. Lebensjahr. Alkohol ist ein Zellgift und stört diese Umbauprozesse des Gehirns. Häufiges Betrunkensein kann zu Störungen in der Entwicklung führen. Gedächtnis und Konzentration lassen nach. Besonders gefährlich ist es, wenn Jugendliche hochprozentigen Alkohol sehr schnell trinken.

FAKTEN- Wissen

ALKOHOL – EIN PAAR GRAMM
MIT GROSSER WIRKUNG





AUSWIRKUNGEN AUF ERWACHSENE UND JUGENDLICHE

Zwischen einem gelegentlichen Feierabendbier und einem regelmäßigen Vollrausch am Wochenende besteht natürlich ein Unterschied. Wie viel darf man trinken, damit man keine körperlichen Schäden bekommt? Gibt es Grenzwerte?

Für erwachsene Personen ab 21 Jahren gilt Frauen sollten nicht mehr als 10–12 g reinen Alkohol am Tag trinken, Männer nicht mehr als 20–24 g.

Das entspricht etwa einem Glas Bier oder Wein für eine Frau bzw. zwei Gläsern für einen Mann. Pro Woche sollten ein bis zwei trinkfreie Tage eingelegt werden, damit keine Sucht entsteht. Trinkt man mehr und öfter, können negative Folgen auftreten, zum Beispiel Leberschäden oder Erkrankungen von Herz und Gefäßen.

Bei Kindern und Jugendlichen wirkt Alkohol stärker als bei Erwachsenen. Ihr Körper kann den Alkohol im Blut noch nicht so gut verarbeiten. Jugendlichen fehlen dafür noch ausreichend Enzyme, die den Alkohol in der Leber abbauen.

Daher gilt: Für Jugendliche gibt es keine Grenzwerte für einen risikoarmen Alkoholkonsum.

Der Wunsch nach konkreten Grenzwerten für Jugendliche ist verständlich. Grenzwerte geben Orientierung und die scheinbare Sicherheit, es „richtig“ zu machen. Bei Alkohol funktioniert das jedoch nicht. Ihr Kind könnte Ihre Empfehlung so interpretieren, dass es diese Menge bedenkenlos trinken kann. Wenn Sie die Menge jedoch niedrig ansetzen, kann das als komplett lebensfremd wahrgenommen werden („Was? Nur so wenig ist o. k.?“).

WIE VIEL ALKOHOL IST IN VERSCHIEDENEN GETRÄNKEN?

Die folgende Tabelle zeigt, wie hoch der Alkoholanteil von verschiedenen Getränken ist. Alle Angaben sind ungefähre Werte. Denn nicht jeder Wein hat genau 11 Vol.-% Alkohol. Ähnlich ist es beim Bier und beim Schnaps.

GETRÄNK	ALKOHOLGEHALT (VOL.-%), CA.	REINER ALKOHOL (GRAMM), CA.
Bier: 0,33 Liter	4,8	12
Biermixgetränke (z. B. Bier-Cola): 0,33 Liter	2,9	8
Schnaps (z. B. Wodka, Rum, Gin): 0,02 Liter	35–40	6
Wein/Sekt: 0,125 Liter	11	11
Mixgetränke mit Schnaps (z. B. Wodka-Energy): 0,33 Liter	5,6	15
Likör: 0,02 Liter	20	3

RISKANTER ALKOHOLKONSUM BEI JUGENDLICHEN

Jugendliche experimentieren. Das ist immer eine Gratwanderung. Denn das Rauschtrinken oder Komasaufen hat hohe Risiken:

- Es kommt leichter zu Unfällen und Verletzungen.
- Bei Straftaten ist ein Drittel der männlichen Täter alkoholisiert. Betrunkene werden aber auch häufiger selbst zu Opfern von Gewalttaten.
- Betrunkene Mädchen werden häufiger Opfer von sexueller Gewalt.
- Früher und häufiger Konsum von Alkohol erhöht die Gefahr, später abhängig zu werden.
- Besonders beim schnellen Trinken (Rauschtrinken) von hochprozentigem Alkohol kann es zu einer lebensgefährlichen Alkoholvergiftung kommen.

Im Jahr 2021 wurden 11.692 Kinder und Jugendliche in Deutschland mit einer Alkoholvergiftung in ein Krankenhaus eingeliefert. Die Zahlen sind rückläufig, aber immer noch zu hoch. Eine Alkoholvergiftung ist lebensbedrohlich. Sie kann zu epileptischen Anfällen, Koma, Atemstillstand und plötzlichem Herztod führen.

Bei einer schweren Alkoholvergiftung fallen die menschlichen Schutzreflexe aus, zum Beispiel der Hustenreflex. Dann kann Erbrochenes in die Atemwege gelangen – das führt zum Ersticken.



TIPP



Reden Sie mit Ihrem Kind über Alkohol!

Fragen Sie, was es über die Risiken und Wirkungen weiß. Informieren Sie Ihr Kind sachlich und ohne zu dramatisieren. Sprechen Sie darüber, warum Alkohol getrunken wird, auch von Erwachsenen und Ihnen selbst.

Warum sollte ich nichts dramatisieren? Wäre das nicht viel eindrucksvoller?

Durch eine dramatische Darstellung des Alkoholkonsums, düstere Zukunftsaussichten oder Beispiele, die weit weg von der Lebenswirklichkeit Ihres Kindes sind, machen Sie sich unglaubwürdig. Durch sachliche Informationen über Pro und Kontra von Alkohol wirken Sie objektiv und glaubwürdig.

TIPP



Nutzen Sie Themen als Gesprächsaufhänger, zum Beispiel:

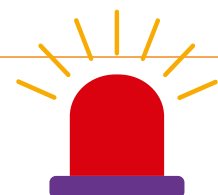
- Nachrichten, auch aus der Welt der Prominenten
- Filme
- Werbekampagnen
- Beobachtungen im Alltag (z. B. von Betrunkenen)

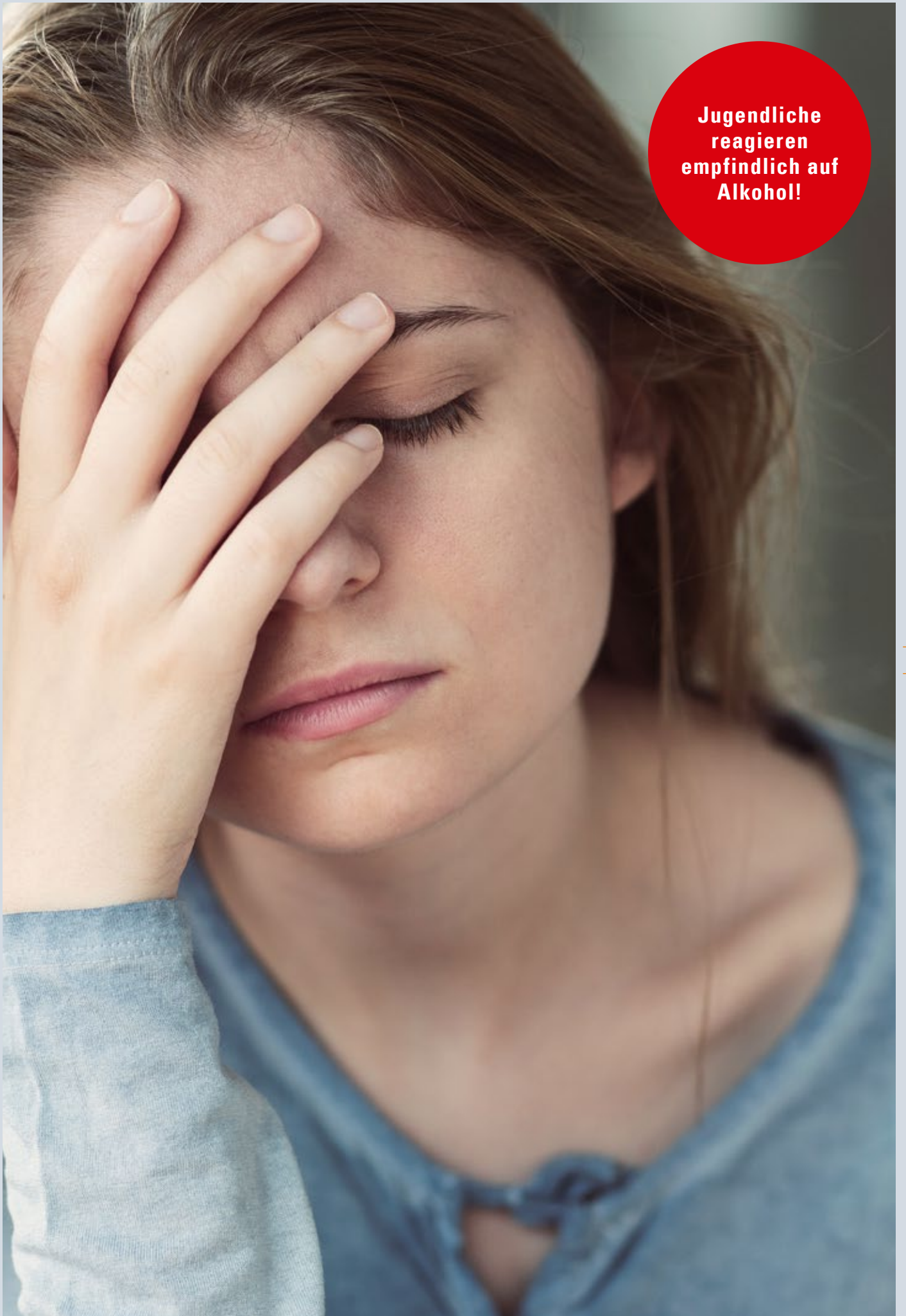
Warum brauche ich für ein Aufklärungsgespräch einen Aufhänger?

Die wenigsten Kinder und Jugendlichen freuen sich über pädagogische Gespräche aus heiterem Himmel. Gerade in der Pubertät werden aus geplanten Eltern-Kind-Gesprächen häufig reine Eltern-Monologe. Konkrete Situationen oder Beobachtungen können ein hilfreicher Türöffner sein. Gespräche über Filme, Werbung usw. werden von Jugendlichen wahrscheinlich als „ungefährlich“ eingestuft werden. Dadurch wird die Gesprächsbereitschaft erhöht.

WAS IST RAUSCHTRINKEN?

Rauschtrinken ist auch als „Binge-Drinking“ oder „Komasaufen“ bekannt und bedeutet in relativ kurzer Zeit große Mengen Alkohol zu trinken. „Große Mengen“ bedeutet für Frauen, mindestens vier, und für Männer, mindestens fünf Gläser Alkohol hintereinander zu trinken.





**Jugendliche
reagieren
empfindlich auf
Alkohol!**

ALKOHOL UND GESETZE

Nach § 9 Jugendschutzgesetz sind der Kauf und das Trinken in der Öffentlichkeit von

- Bier, Biermixgetränken, Wein, Apfelwein und Sekt ab 16 Jahren und
- allen anderen alkoholischen Getränken ab 18 Jahren erlaubt.

Das sogenannte „Apfelsaftgesetz“ steht im Gaststättengesetz. So muss in jeder Gaststätte mindestens ein alkoholfreies Getränk angeboten werden, das genauso teuer wie oder billiger als das billigste alkoholische Getränk ist. Dadurch soll weniger und überlegter Alkohol getrunken werden.

Alkohol und Führerschein

Für junge Erwachsene unter 21 Jahren und Fahranfänger in der Probezeit gilt ein absolutes Alkoholverbot im Straßenverkehr. Auch sehr geringe Alkoholmengen im Blut (unter 0,5 Promille) führen zu einer Geldstrafe und zu Punkten im Register in Flensburg. Außerdem kann sich die Probezeit auf maximal vier Jahre verlängern.



Wenn Jugendliche mit 17 Jahren den Führerschein machen, gilt beim begleiteten Fahren für die Begleitperson die 0,5 ‰-Grenze.

Beim Fahren mit Elektrorollern oder E-Scootern gelten dieselben Alkoholgrenzwerte wie beim Autofahren.



ALKOHOL UND KULTUR

Der Umgang mit Alkohol ist je nach Land oder Gesellschaft sehr unterschiedlich. Es gelten unterschiedliche Normen. In streng islamischen oder buddhistischen Kulturen ist Alkohol verboten. In Ländern wie Italien oder Spanien dagegen gehört ein Glas Wein oft zum Essen dazu. Und in Osteuropa ist hoher Alkoholkonsum gesellschaftlich eher akzeptiert. Diese Unterschiede führen bei Erwachsenen und Jugendlichen manchmal zu Spannungen: Jugendliche erleben dann die Normen und Regeln ihrer Umwelt als nicht vereinbar mit denen ihrer Herkunftsfamilie.

Ein Beispiel: In der türkischstämmigen Familie eines 16-jährigen Jugendlichen wird Alkoholkonsum grundsätzlich abgelehnt. Das Verbot gilt auch auf Familienfeiern. Trifft sich der Junge am Wochenende mit seinen Freunden, ist es üblich, dass Bier getrunken wird. Wie soll der Jugendliche mit dem Konflikt umgehen?



TIPP



Gehen Sie in Ihrer Familie anders mit Alkohol um als in Deutschland üblich? Dann sprechen Sie den Unterschied zwischen den Kulturen offen an.






Als Eltern können Sie weiterhin darauf bestehen, dass zu Hause kein Alkohol getrunken wird. Wenn Ihr Kind über 16 Jahre ist: Prüfen Sie innerlich, ob Sie akzeptieren möchten, dass Ihr Kind außerhalb der Familie Alkohol trinken darf.

Warum sollte ich das Thema überhaupt ansprechen?

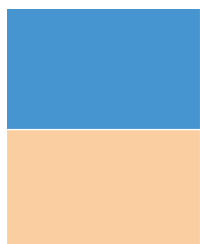
Wenn unterschiedliche Normen und Werte aus verschiedenen Lebenswelten aufeinandertreffen, kann es zu Spannungen in der Familie kommen. Das erfordert Flexibilität. Es bietet aber auch besondere Chancen und führt zu Toleranz und Respekt gegenüber anderen Kulturen. Wichtig sind dabei der Austausch und das Gespräch über die unterschiedlichen Lebenswelten.



AUSZUG: DAS JUGENDSCHUTZGESETZ

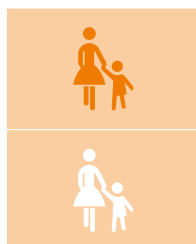
INHALT		UNTER 14 JAHRE	UNTER 16 JAHRE	UNTER 18 JAHRE
§ 4	Aufenthalt in Gaststätten außer zur Einnahme einer Mahlzeit oder eines Getränks in der Zeit von 5 bis 23 Uhr			bis 24 Uhr
	Aufenthalt in Nachtbars, Nachtclubs oder vergleichbaren Vergnügungsbetrieben			
§ 5	Anwesenheit bei öffentlichen Tanzveranstaltungen (u. a. Disco, Party, Vereinsfest)			bis 24 Uhr
	Anwesenheit bei Tanzveranstaltungen von anerkannten Trägern der Jugendhilfe bei künstlerischer Betätigung oder zur Brauchtumpflege	bis 22 Uhr	bis 24 Uhr	bis 24 Uhr
§ 6	Anwesenheit in öffentlichen Spielhallen Teilnahme an Glücksspielen			
§ 8	Aufenthalt an jugendgefährdenden Orten			
§ 9	Abgabe/Verzehr von Bier, Wein, weinähnlichen Getränken etc.			
	Abgabe/Verzehr anderer alkoholischer Getränke oder Lebensmittel			
§ 10	Abgabe/Konsum von Tabakwaren, auch Shisha-Tabak, E-Zigaretten/E-Shishas (auch nikotinfrei)			

LEGENDE



erlaubt

nicht
erlaubt



nicht erlaubt, außer in Begleitung einer personen-
sorgeberechtigten* Person

nicht erlaubt, außer in Begleitung einer personensorge-
berechtigten* oder erziehungsbeauftragten** Person

* Einer personensorgeberechtigten Person steht das Sorgerecht über das Kind zu, i. d. R. den Eltern/dem Vormund.

** Eine erziehungsbeauftragte Person ist eine volljährige Person, die von den Personensorgeberechtigten zeitweilig, für ganz bestimmte, klar definierte Anlässe beauftragt wurde, die Verantwortung für minderjährige Personen zu übernehmen.



ALKOHOL ERLAUBEN – WANN & WIE?

ORIENTIERUNG GEBEN

Sie als Eltern sind nicht für alles verantwortlich, was Ihre Kinder tun oder lassen. Doch auch wenn es keine Patentrezepte gibt, so können Sie einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Alkoholproblemen leisten. Dazu möchten wir Ihnen einige Tipps und Anregungen geben.

Kinder unter 14 Jahren

Kindern sollte kein Alkohol angeboten werden, auch nicht zum Ausprobieren. Alkohol ist für Kinder unter 14 Jahren sehr gefährlich. Es kann schon bei geringen Mengen zu Vergiftungen kommen. Lassen Sie keine halbvollen Flaschen oder Gläser herumstehen, die zum Probieren einladen. Ihre Kinder sollten auch keine Medikamente einnehmen, die Alkohol enthalten. Sie sind ein Vorbild für Ihre Kinder! Zeigen Sie, dass Sie auch ohne Alkohol Spaß haben können, zum Beispiel bei Partys oder wenn Freunde kommen. So lernen Kinder, dass der maßvolle Konsum von Alkohol in unserer Kultur üblich ist, aber nicht immer dazugehören muss.

14- bis 15-jährige Jugendliche

Auch wenn das Thema Alkohol für Ihre Kinder vielleicht zunehmend interessanter wird: Bleiben Sie bei einem klaren Nein, kein Alkoholkonsum unter 16 Jahren, auch kein Nippen am Glas. Sprechen Sie gleichzeitig mit Ihrem Kind über mögliche Gründe, wieso es Alkohol trinken möchte (Neugier, Gruppendruck). Sprechen Sie auch über Ihr eigenes Konsumverhalten. Wenn Ihr Kind eine Party feiern möchte, stellen Sie klar, dass diese alkoholfrei bleibt. Helfen Sie mit, dass es auch ohne Alkohol eine tolle Party wird, zum Beispiel mit leckeren alkoholfreien Cocktails oder schöner Dekoration.

Jugendliche ab 16 Jahren

In diesem Alter experimentieren viele Jugendliche mit Alkohol. Sie möchten als erwachsen angesehen werden und sich von den Eltern abgrenzen. Sie wollen unabhängig sein und halten sich oft nicht mehr an die Regeln der Eltern. Sie wollen auch gegen gesellschaftliche Werte protestieren.

Ihre Rolle als Eltern verändert sich in dieser Phase: Nun wird eine liebevolle Begleitung und Unterstützung nötig. Das Lenken und Beschützen gerät in den Hintergrund. Oftmals wird das zum Kräftespiel. Grenzen zu setzen ist vor allem deshalb wichtig, damit Jugendliche sich dagegen auflehnen und ihre eigene Kraft und Identität entwickeln können. Jugendliche sind oft genervt und gelegentlich „richtig ätzend“. Sie brauchen jedoch in erster Linie Wärme, Bestätigung und Verständnis. Sie brauchen Begleitung und Unterstützung und die Erfahrung, ohne „Aufpasser“ zu Feiern gehen zu können. Gleichzeitig sind eindeutige Absprachen wichtig, zum Beispiel wann sie zuhause sein müssen und wie sie sicher heimkommen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch über mögliche Folgen, wenn Absprachen nicht eingehalten werden. Loben Sie Ihr Kind, wenn alles klappt! Feste Regeln wirken dann, wenn sie mit Liebe und Respekt kombiniert werden.

Jugendliche sind gute Beobachter! Was Sie Ihrem Kind vorleben, ist wichtiger als das, was Sie sagen. Schränken Sie Ihren eigenen Konsum von Alkohol ein und lehnen Sie Alkohol auch mal ab. So lernen Jugendliche, ebenfalls „Nein“ zu sagen. Es ist wichtig, was Ihr Kind von Ihrem Verhalten lernt.

ÜBRIGENS ...

Es gibt keine wissenschaftlichen Gründe dafür, Kinder und Jugendliche unter Aufsicht der Eltern früh an Alkohol heranzuführen! Studien belegen eher das Gegenteil. Je älter Kinder sind, wenn sie zum ersten Mal Alkohol trinken, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie Probleme mit Alkohol bekommen. Unterstützen Sie Ihr Kind also darin, möglichst spät mit Alkohol in Kontakt zu kommen.





**Kein Alkohol
unter 16 Jahren!**

Vorsicht bei Mischkonsum

Vorsicht beim Konsum von Alkohol mit Drogen. Alkohol in Verbindung mit Drogen ist gefährlich! Die Wirkung kann sich verändern, auch verstärken, und kann nicht mehr eingeschätzt werden. Das Gleiche gilt für Medikamente.

Hat Ihr Kind bereits erste unangenehme Erfahrungen mit Alkohol gemacht?

Hier heißt die Devise: Nicht dramatisieren, aber aufmerksam sein. Jetzt nützt ein ruhiges und sachliches Gespräch mehr als endlose Vorhaltungen. Sprechen Sie zum Beispiel über Risiken beim Sex oder im Straßenverkehr oder über die Gefahr einer Alkoholvergiftung. Es ist vor allem wichtig, sich Zeit zu nehmen und Ihrem Kind zuzuhören. Versuchen Sie, sich in die Situation hineinzuversetzen und die Hintergründe zu erfahren.

Jedes Verhalten hat Folgen

Ein wichtiger Lernprozess für Jugendliche ist es, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Dies betrifft auch den Umgang mit Alkohol. Ihr Kind soll lernen, dass sein Verhalten Konsequenzen hat. Auch deshalb ist es wichtig, dass Sie das falsche Verhalten Ihres Kindes nicht entschuldigen oder sogar unterstützen.

TIPP



Erinnern Sie sich an Ihre ersten Erfahrungen mit Alkohol – und an die Reaktionen Ihrer Umwelt darauf? Das kann ein guter Gesprächseinstieg sein.

TIPP



Übernehmen Sie nicht die Verantwortung für Folgen des Alkoholkonsums Ihres Kindes.

Erfinden Sie keine Ausreden. Schreiben Sie keine Entschuldigungen für die Schule. Wischen Sie Erbrochenes nicht auf. Das ist nicht Ihre Aufgabe.

Was haben meine eigenen Erlebnisse im Jugendalter mit dem Thema zu tun?

Vermeiden Sie ein „Zwei-Fronten-Gespräch“! Versuchen Sie lieber, sich in Ihr Kind hineinzuversetzen. Ihre Erinnerungen und Erfahrungen mit Alkohol helfen dabei. Beachten Sie, dass Ihre Kinder ihre eigenen Erfahrungen machen müssen. Das kann ihnen keiner abnehmen. Trotzdem interessieren sich Jugendliche für die Erfahrungen anderer und es entsteht ein positives Gesprächsklima.

Warum sollte ich die Folgen des Trinkens für mein Kind nicht mildern?

Nehmen Sie Ihrem Kind nicht die Chance, die Folgen seines Verhaltens selbst zu erleben! Das ist ein wesentlicher Schritt auf dem Weg ins Erwachsenenalter. Wichtig bleibt: Loben und belohnen Sie positives Verhalten. Sagen Sie aber auch deutlich, wenn Sie etwas nicht gut finden, und bestehen Sie auf die Einhaltung der Regeln.

WENN JUGENDLICHE ZU VIEL & ZU OFT TRINKEN

SIGNALE ERKENNEN – VERSTÄNDNISVOLL HANDELN



Signale für problematischen Alkoholkonsum

- Häufiger Geruch nach Alkohol, besonders an den Wochenenden
- Erbrechen, Lallen und Schwanken
- Auffallende Veränderungen im Verhalten: Unzuverlässigkeit, Interesselosigkeit, gehobene Stimmung
- Streitsucht, Jammern und depressive Stimmungen, Müdigkeit (besonders am Montagmorgen) und Schulschwänzen, Rückzug von erwachsenen Bezugspersonen

14

Warum ist es jetzt so wichtig, Ruhe zu bewahren?

Ist Ihr Kind akut gefährdet? Dann fällt es Ihnen vielleicht schwer, angemessen zu reagieren. Sie fühlen sich überfordert, bekommen Panik und handeln zu heftig. Damit ist weder dem Kind noch Ihnen geholfen. Versuchen Sie daher unbedingt, Ruhe zu bewahren.

TIPP



Haben Sie bei Ihrem Kind die beschriebenen Signale bemerkt?

Dann gehen Sie überlegt und in Ruhe vor:

- Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Tatsachen: Was genau ist passiert? Was habe ich gesehen und gehört? Was sind die Fakten?
- Versuchen Sie diese Fakten und Tatsachen von Ihren Befürchtungen und Fantasien zu trennen.
- Welchen Grund hat Ihr Kind für sein Verhalten?
- Wie können Sie Ihrem Kind und sich selbst in dieser Situation am besten helfen?
- Verschaffen Sie sich Entlastung, indem Sie sich mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, im Freundeskreis oder mit anderen Erwachsenen Ihres Vertrauens über die Situation austauschen.

Ruhe
bewahren!





Signale
erkennen –
verständnisvoll
handeln!

GESPRÄCHE FÜHREN

ÜBER DEN ALKOHOLKONSUM INS GESPRÄCH KOMMEN

Diese Tipps helfen

- Führen Sie das Gespräch zeitnah nach dem Alkoholmissbrauch Ihres Kindes. Jedoch nie, wenn das Kind noch betrunken ist.
- Kündigen Sie das Gespräch an. Verabreden Sie sich zu einem gemeinsamen Termin.
- Wärme und Geborgenheit sind das Allerwichtigste. Versuchen Sie, sachlich zu bleiben. Keine Vorwürfe und schlechte Diagnosen („Ich bin echt enttäuscht von dir!“, „So schaffst du die Schule nie!“, „Du bist ja schon Alkoholiker!“).
- Schildern Sie Ihre Beobachtungen und Ihre konkreten Wahrnehmungen. Welches Verhalten haben Sie wann wahrgenommen? („Am letzten Samstag warst du so betrunken, dass du dich übergeben hast.“)
- Teilen Sie Ihrem Kind Ihre Gefühle mit („Ich mache mir Sorgen um deine Gesundheit.“).
- Nehmen Sie Ihr Kind ernst, hören Sie ihm gut zu und lassen Sie es aussprechen. Fragen Sie nach den Gründen für den Alkoholkonsum. Fragen Sie auch, welche Folgen Ihr Kind selbst nicht möchte. Wie kann es dieses Ziel erreichen?
- Stellen Sie keine unrealistischen Forderungen. Treffen Sie Vereinbarungen, die auch eingehalten werden können. Positives Verhalten sollte unbedingt verstärkt werden. Grenzen müssen aber deutlich sichtbar bleiben. Überwachung und Bevormundung führen nur zu Rebellion.

Regeln vereinbaren

Wenn Ihr Kind öfter betrunken ist, versuchen Sie, sich gemeinsam auf Regeln zu einigen.

Beispiele:

- keinen Alkohol auf nüchternen Magen trinken
- auf Hochprozentiges verzichten
- keine Teilnahme an Trinkspielen
- abwechselnd auch nichtalkoholische Getränke zu sich nehmen
- bereits vor der Party einen sicheren Heimweg organisieren (unterstützen Sie hierbei)
- nicht allein „im stillen Kämmerlein“ trinken

Legen Sie Konsequenzen fest, wenn sich Ihr Kind nicht an die Regeln hält.

In der Schule, am Ausbildungsplatz, beim Sport und im Straßenverkehr sollte klar sein: Kein Alkohol!

Hier ist der Restalkohol wichtig: Der menschliche Körper baut ca. 0,1 Promille Alkohol in einer Stunde ab. Wenn jemand um Mitternacht einen Alkoholgehalt von 0,9 Promille im Blut hat, sind morgens um 6 Uhr noch ca. 0,3 Promille übrig.



VIER PRINZIPIEN DER GESPRÄCHSFÜHRUNG

Folgende vier Prinzipien erleichtern das Gespräch mit Jugendlichen. Behalten Sie dabei immer im Hinterkopf: Ihr Kind muss sich letztlich für die Veränderung entscheiden. Sie können Ihr Kind nicht zu Veränderungen überreden, die es nicht will.

Prinzip 1: Versuchen Sie, sich in die Perspektive Ihres Kindes zu versetzen.

- Betrachten Sie den Alkoholkonsum nicht nur mit Ihren Augen, sondern hören Sie Ihrem Kind in Ruhe zu. Bemühen Sie sich, die Situation aus seiner Sicht zu verstehen.
- Verstehen bedeutet auch nicht unbedingt gutheißen. Vielmehr bedeutet es, nachvollziehen und nachempfinden zu können, wie sich die Situation für Ihr Kind darstellt.
- Aktives Zuhören hilft dabei. Das beinhaltet, das Gehörte zwischendurch immer wieder mit eigenen Worten zusammenzufassen. So stellen Sie sicher, dass Sie Ihr Kind auch verstanden haben. Ihr Kind fühlt sich angenommen und eine gute Gesprächsbasis entsteht.

Prinzip 2: Besprechen Sie gemeinsam diese Fragen: Welche Vor- und Nachteile hat Ihr Kind vom Alkoholtrinken? Wie sind die Reaktionen der engeren Umgebung darauf?

- Veränderungen setzen voraus, dass man sich der Vor- und Nachteile von verschiedenen Möglichkeiten bewusst ist. Was passiert, wenn ich etwas verändere? Was ist, wenn alles so bleibt, wie es ist?
- Wichtig ist: Diskutieren Sie die Auswirkungen des Trinkverhaltens auf die Ziele des bzw. der Jugendlichen, z. B. guter Schulabschluss, Gesundheit, Leistungsfähigkeit. Erreicht der oder die Jugendliche diese Ziele mit seinem bzw. ihrem Trinkverhalten?
- Lassen Sie Ihr Kind die Vor- und Nachteile aus seiner Sicht entdecken und benennen. Geben Sie keine Antworten vor und versuchen Sie nicht, Ihre Ansichten durchzusetzen. Halten Sie



sich mit eigenen Vorstellungen, Kritik und vor allem mit fertigen Lösungen zurück. Bei dieser Überlegung kann es hilfreich sein, gemeinsam eine Tabelle nach untenstehendem Muster anzufertigen.

Prinzip 3: Gehen Sie mit Widerstand verständnisvoll um.

- Es kann sein, dass Ihr Kind widerwillig oder „bockig“ wird. Das liegt dann wahrscheinlich daran, dass Sie es gerade gegen seinen Willen zu etwas zwingen oder überreden wollen.
- Dieser – in dieser Entwicklungsphase normale – „Widerstand“ wird dann zu Ihrem Problem, wenn Sie ihn brechen wollen.
- Überdenken Sie also lieber in Ruhe Ihr Vorgehen und versuchen Sie, sich in die Perspektive Ihres Kindes zu versetzen.

	FORTSETZEN DES BISHERIGEN VERHALTENS	VERÄNDERN DES BISHERIGEN VERHALTENS
Vorteile	<i>Welche Vorteile bringt dir dein jetziges Alkoholtrinken?</i>	<i>Welche Vorteile hat es, in Zukunft weniger zu trinken?</i>
Nachteile	<i>Was passiert, wenn du weiter wie jetzt trinkst? Welche Probleme hast du schon durch Alkoholtrinken gehabt?</i>	<i>Welche unangenehmen Folgen befürchtest du, wenn du mal eine Weile keinen Alkohol trinken würdest?</i>



**Pro & Kontra
abwägen –
und dabei immer
motivieren!**

17

Prinzip 4: Machen Sie Ihrem Kind Mut.

- Wenn Ihr Kind sich allmählich für eine Veränderung entscheidet, machen Sie ihm Mut, dass es die Veränderung auch schaffen wird.
- Überlegen Sie gemeinsam, wie z. B. in der Vergangenheit Veränderungen geschafft wurden oder was dabei helfen könnte, die Veränderung zu erreichen.

EIN INTERESSANTES EXPERIMENT

Testen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie gut Sie beide eine Weile auf Alkohol verzichten können, z. B. für einen Monat, im Urlaub oder in der Fastenzeit.

Belohnen Sie sich für Ihren gemeinsamen Erfolg, vielleicht mit Konzertkarten, einem Ausflug oder einer Shopping-Tour.



Was tun, wenn „alle Stricke reißen“?

Befürchten Sie, dass Ihr Kind durch zunehmenden Alkoholkonsum gefährdet ist? Haben Sie Angst, Sie bekommen das nicht mehr in den Griff? Haben Sie den Eindruck, Ihr Kind ist abhängig? Dann sollten Sie unbedingt Hilfe suchen. Symptome wie Zittern, zunehmende Nervosität, Schweißausbrüche, Veränderungen im sozialen Bereich und der schulischen Leistungen deuten auf eine Abhängigkeit hin.

Hilfe gibt es bei Suchtberatungsstellen in Ihrer Nähe.

Weitere Adressen und Telefonnummern finden Sie ...

- in der lokalen Tageszeitung,
- bei Gesundheitsämtern und Ärzten,
- bei der Beratungslehrerin oder dem Beratungslehrer der Schule,
- bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: **bzga.de**,
- bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen: **dhs.de**,
- bei der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung („Beratungsführer online“): **dajeb.de**

Aufgestellte
Regeln auch selbst
ernst nehmen!

18

Vorbild SEIN

IHR NACHWUCHS SCHAUT AUCH AUF SIE



Alkohol-, Tabak- und Drogenprobleme bei Kindern und Jugendlichen sind weniger wahrscheinlich, wenn Erwachsene klare Einstellungen und Verhaltensweisen vorleben.

Auf die Alltagsdroge Alkohol bezogen heißt das: Um die Heranwachsenden wirklich zu schützen, müssen Erwachsene die von ihnen aufgestellten Regeln auch selbst ernst nehmen. Das gilt sowohl für politisch Verantwortliche als auch für jede einzelne Person.

Sie sollten ...

- das Jugendschutzgesetz ernst nehmen. Wenden Sie sich bitte an die Polizei oder das Ordnungsamt, wenn dagegen verstoßen wird. Zum Beispiel, wenn jemand Schnaps an 16-Jährige verkauft.

- im Straßenverkehr gar keinen Alkohol trinken. So bleiben Sie glaubwürdig und vermitteln, dass Alkohol und Verkehr nicht zusammenpassen.
- Vorbild sein und selbst verantwortungsbewusst mit Alkohol umgehen.
- aufgestellte Regeln auch selbst ernst nehmen!

Natürlich stehen Sie als Eltern nicht allein in der Verantwortung. Es wäre sinnvoll, wenn ...

- in der Öffentlichkeit und den Medien nicht für Alkohol geworben würde.
- zu Kindergarten-, Sport- und Schulfesten Alkohol nicht wie selbstverständlich dazugehören würde.

FRAGEN ZU GLASKLAR?

Bei Fragen zur Aktion Glasklar wenden Sie sich bitte an:

**IFT-Nord –
Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gGmbH**

Dr. Barbara Isensee, Prof. Dr. Reiner Hanewinkel
Harmsstraße 2, 24114 Kiel

Tel.: 0431 570 29 70 | Fax: 0431 570 29 29

E-Mail: aktionglasklar@ift-nord.de

aktionglasklar.de



**Unser Team
freut sich auf den Kontakt
mit Ihnen!**

➔ *Gerne helfen wir Ihnen auch im örtlichen Servicezentrum Ihrer DAK-Gesundheit.*

NOCH FRAGEN?

WIR SIND RUND
UM DIE UHR ERREICHBAR.

DAK Service-Hotline 040 325 325 555

Für alles zu Leistungen, Beiträgen und Mitgliedschaft.

Bei Fragen zur Aktion Glasklar:

IFT-Nord 0431 570 29 70

E-Mail: aktionglasklar@ift-nord.de

Die **Aktion Glasklar** wurde exklusiv für die DAK-Gesundheit vom IFT-Nord – Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gGmbH, Harmsstraße 2, 24114 Kiel – in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) entwickelt.

aktionglasklar.de

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de



D406-2566 / Stand 09/23.

Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.