

HAN
NOV
ER



Über Alkohol reden

Was Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen wissen sollten

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER



Inhalt

Grußwort		3
Erwachsen werden	4	5
Warum Mädchen und Jungen Alkohol trinken	6	7
So wirkt Alkohol	8	9
Die Folgen von Alkohol	10	11
Alkoholische Mix-Getränke		12
Das Risiko von Alkohol		13
Kinder unter 11 Jahren - Zu jung für Alkohol		14
Kinder von 12-13 Jahren - Erste Erfahrungen mit Alkohol		15
Jugendliche von 14-15 Jahren - Sie wollen sich ausprobieren		16
Jugendliche von 16-18 Jahren - Sie trinken, weil es dazu gehört		17
Ängste von Eltern	18	19
Zu viel ist ungesund		20
Wann wird Alkohol zum Problem?		21
Alkohol im Straßenverkehr - Das ist ein besonderes Risiko		22
Tipps für die Eltern		23
Wo finden Sie Unterstützung		24
Adressen von Beratungsstellen		25
Rezepte für alkoholfreie Getränke		26
Quellen		27

Danke

Das Forum Prävention aus Bozen in Südtirol hat uns erlaubt diese Broschüre zu übernehmen und sie zu verändern. Wir danken dem Forum Prävention.

Die Stadt Stuttgart hat uns unterstützt, damit wir die Broschüre drucken können. Wir danken der Stadt Stuttgart.



Die Jugend ist für alle eine besondere Zeit:

Für die Jugendlichen, die Eltern, die Erzieher und die Erzieherinnen. In der Jugend werden die Kinder zu Erwachsenen. Das ist oft schwierig. Sie können nicht immer so werden wie sie gerne sein möchten. Sie möchten aber auch nicht einfach so sein wie ihre Eltern. Jugendliche müssen sich ausprobieren können. Sie möchten Erfahrungen mit Alkohol machen. Die Eltern fragen sich: Wie viel Alkohol ist für Jugendliche in Ordnung? Wie viel Alkohol ist schlecht für Jugendliche? Viele Eltern, Erzieher und Erzieherinnen bekommen Angst, wenn sie von „Komasäufeln“ lesen. Kinder brauchen die Unterstützung ihrer Eltern. Besonders in der Jugend. Begleiten Sie Ihre Kinder, denn: Kinder lernen durch die Eltern, wie man ohne Sucht lebt.

Leider gehört Alkohol zu unserer Gesellschaft. Alkohol gehört zum Feiern und zum Fröhlich sein dazu. Prominente machen Werbung für Alkohol. Jeder muss lernen, wie er gut mit Alkohol umgehen kann. Jeder muss lernen, wie er Alkohol verträgt oder wie er bei Alkohol reagiert. Die Broschüre soll Eltern, Erziehern und Erzieherinnen helfen. Damit sie den Jugendlichen helfen können, besser mit Alkohol umzugehen.

Thomas Walter
Jugend- und Sozialdezernent
der Landeshauptstadt Hannover



ERWACHSEN WERDEN

- Bei Jugendlichen verändert sich viel:**
- Der Körper wird zur Frau oder zum Mann.**
- Die Gefühle verändern sich.**
- Man hat mehr Verantwortung.**
- Die Erwartungen der anderen ändern sich.**

Das wichtigste für die Jugendlichen ist, dass sie zur Frau oder zum Mann werden. Sie müssen erst lernen, wie man als Frau oder als Mann lebt. Sie müssen herausfinden, wie sie selber als Frau oder Mann leben möchten.

Dazu gehört viel Selbstbewusstsein. Das Selbstbewusstsein als Frau oder Mann müssen Jugendlichen erst lernen. Die Entwicklung verläuft für Mädchen und Jungen verschieden.

Der Körper verändert sich und man kann nur wenig Einfluss darauf nehmen. Die Jugendlichen bekommen sexuelle Gefühle und Wünsche. Sie müssen lernen, mit diesen Gefühlen und Wünschen um zu gehen.

Die Jugendlichen werden immer selbstständiger und möchten ihr Leben selber bestimmen.

Jugendliche wollen selber beurteilen und bestimmen, was richtig und wichtig ist im Leben. Das nennt man: die eigenen Werte finden. Sie beurteilen die Werte der Erwachsenen und lehnen sie ab oder übernehmen sie.

Die Freunde und die Meinung der Freunde werden immer wichtiger.

Die Jugendlichen sollen sich für einen Beruf entscheiden. Sie müssen in der Ausbildung zurecht kommen. In der Schule und im Betrieb müssen sie lernen, wann sie auf andere hören müssen. Und wann es richtig ist, sich zu wehren.

Jugendliche müssen ausprobieren, was sie können. Und wie weit sie gehen können. Sie lernen ihre Kräfte und Fähigkeiten kennen. Sie lernen Verantwortung zu übernehmen.

Jugendliche müssen lernen, welche Dinge sie im Leben brauchen und wie viel sie brauchen. Dazu gehört auch Alkohol. Jugendliche müssen sich mit dem Thema Alkohol beschäftigen. Egal ob sie Alkohol trinken oder nicht. Denn Alkohol wird überall in der Gesellschaft getrunken.

Jugendliche müssen viel lernen und viele Entscheidungen treffen. Das ist oft nicht einfach. Aber so lernen sie auch, wie sie Probleme selbst lösen. Sie werden immer selbstbewusster und vertrauen sich immer mehr selbst. Das ist wichtig für ihr weiteres Leben.

Kinder beobachten ihre Eltern und lernen von ihnen. Was sie von den Eltern lernen, wenden sie auch als Jugendliche an. Zum Beispiel in der Schulklasse, im Betrieb oder im Freundeskreis. Wenn zum Beispiel die Eltern viel Alkohol trinken, werden die Jugendlichen auch viel Alkohol trinken.

Die Aufgaben der Eltern ändern sich mit der Zeit. Eltern bleiben aber wichtige Hilfen und Gesprächspartner für die Jugendlichen.





WARUM MÄDCHEN UND JUNGEN ALKOHOL TRINKEN

Jugendliche und Erwachsene trinken Alkohol:

- weil er die Stimmung verbessert,
- weil er anregt oder entspannt,
- weil sie die Wirkung mögen,
- weil sie glauben, sich so besser zu unterhalten,
- weil er zu besonderen Anlässen und Feiern dazu gehört,
- weil er fast überall zu haben und oft billig ist.

Eltern können ihren Kindern helfen, nicht süchtig zu werden. Dafür sollten sie sich gut informieren.

Jugendliche trinken Alkohol oder nehmen andere Drogen, um etwas zu erreichen:

- Sie wollen erwachsen wirken.
- In ihrer Gruppe ist es cool, Alkohol zu trinken. Und sie wollen zu ihrer Gruppe dazu gehören.
- Sie finden es spannend gegen Verbote zu verstoßen. So grenzen Sie sich von ihren Eltern und anderen Erwachsenen ab.

Eltern können ihren Kindern helfen, nicht süchtig zu werden. Dafür sollten sie sich gut informieren.





Viele Jugendliche finden es gut Alkohol zu trinken. Sie haben dann das Gefühl zur Welt der Erwachsenen zu gehören.

Wer sich in einer Gruppe wie alle anderen verhält, hat es leichter dazu zu gehören.

Eine Zeit lang kann man Probleme mit Alkohol verdrängen. Zum Beispiel Schwierigkeiten in der Schule, Streit in der Familie, Enttäuschungen, Liebeskummer oder Leistungsdruck. Durch Alkohol scheinen die Dinge leichter zu werden.

Betrunken hat man weniger Hemmungen. Darum trauen sich Mädchen und Jungen eher, andere anzusprechen. Mit Alkohol können sie leichter Freundschaften und Liebesbeziehungen schließen.

Alkohol trinkt man oft,

- Aus Langweile.
- Wenn man sich einsam fühlt.
- Wenn man sich nicht genug beachtet fühlt.
- Oder sich stark fühlen will.

Viele Mädchen trinken, weil sie modern sein wollen. Früher haben Frauen und Mädchen nur sehr wenig Alkohol getrunken. Heute zeigen viele Studien, dass Mädchen genauso viel Alkohol trinken wie Jungen.

Manche Jungen trinken, weil es von ihnen erwartet wird. Männer haben schon immer viel Alkohol getrunken. In unserer Gesellschaft heißt es: Männer müssen Alkohol trinken!

Es gibt Werbung für Alkohol, die sich besonders an Jugendliche richtet. In der Werbung ist Alkohol trinken was Tolles.





SO WIRKT ALKOHOL

Es dauert ungefähr 60 Minuten bis Alkohol im Blut ist. Es gibt viele Gründe, warum es länger oder kürzer dauern kann. Es hängt davon ab, wie viel Alkohol oder Kohlensäure in einem Getränk ist. Und es hängt davon ab, ob man vorher gegessen hat oder nicht. Krankheiten, Müdigkeit, Stress oder Aufregung können die Wirkung von Alkohol sehr verstärken.

Alkohol macht erst betrunken, wenn der im Blut ist.

Das Blut bringt den Alkohol in die Leber. In der Leber wird der Alkohol abgebaut. Die Leber muss den meisten Alkohol abbauen, nämlich 90-95 Prozent. Schweiß, Urin, Speichel und der Atem bringen auch Alkohol aus dem Körper. Das sind aber nur 5-10 Prozent. Darum dauert es lange, bis der Alkohol abgebaut ist.

Pro Stunde baut der Körper etwa 0,1 Promille ab. Es gibt keine Möglichkeit, den Alkohol schneller abzubauen. Auch nicht durch Essen, Medizin oder Kaffee. Darum ist man am nächsten Morgen noch nicht nüchtern, wenn man in der Nacht viel Alkohol getrunken hat.

Frauen haben für ihr Gewicht mehr Fett im Körper als Männer. Männer haben für ihr Gewicht mehr Wasser im Körper als Frauen. Alkohol löst sich in Wasser besser als im Fett. Darum werden Frauen von der gleichen Menge Alkohol stärker betrunken als Männer, obwohl sie gleich viel wiegen.

Wenig Alkohol entspannt, kann gut schmecken und die Stimmung verbessern. Aber er ist auch eine Droge und giftig für den Körper. Viel Alkohol kann zu Schäden im Körper und zu Sucht führen.

Die Menge von Alkohol in einem Getränk wird in Volumenprozent angegeben.

Auf den Flaschen steht dafür diese Abkürzung: Vol.-%

In Deutschland haben alkoholische Getränke etwa so viel Volumenprozent:

Bier 5 Vol.-%

Wein und Sekt 11-14 Vol.-%

Liköre etwa 20 Vol.-%

Schnaps 35 Vol.-% und mehr



DIE FOLGEN VON ALKOHOL

Promille sagt aus, wie viel Gramm Alkohol man in einem Liter Blut hat.

Verschiedene Dinge spielen eine Rolle, wie viel Alkohol ins Blut geht. Vieles wurde schon im vorigen Kapitel genannt. Außerdem sind das Geschlecht und das Gewicht wichtig.

Frauen und Menschen mit wenig Gewicht erreichen mehr Promille als Männer und Menschen mit mehr Gewicht. Auch wenn alle gleich viel Alkohol trinken. Das bedeutet: leichte Frauen werden am schnellsten betrunken.

Das passiert, wenn man Alkohol getrunken hat:

Ab 0,2 Promille

- Man sieht etwas schlechter.
- Die Aufmerksamkeit und die Konzentration sind nicht mehr so gut.
- Man reagiert langsamer.
- Es fällt schwerer, die Dinge zu beurteilen.
- Man geht eher ein Risiko ein.

Ab 0,8 Promille

- Jetzt sieht man um ein Viertel schlechter als normal.
- Die Aufmerksamkeit und die Konzentration sind schlecht.
- Man braucht deutlich länger um zu reagieren.
- Man ist freudig erregt und hat immer weniger Hemmungen.
- Das Gleichgewicht wird immer unsicherer.

1,0-2,0 Promille

- Jetzt sieht man noch schlechter.
- Die Aufmerksamkeit und die Konzentration sind kaum mehr da.
- Man kann nur noch schlecht reagieren.
- Betrunkene können sich selber nicht mehr richtig einschätzen. Denn sie haben immer weniger Hemmungen und können die Dinge nicht mehr beurteilen.
- Das Gleichgewicht kann nur noch schlecht gehalten werden.
- Man wird verwirrt und kann sich nur noch schlecht orientieren.
- Das Sprechen fällt schwer.

2,0-3,0 Promille

- Die Aufmerksamkeit und die Konzentration sind nicht mehr da.
- Man reagiert kaum noch und ist verwirrt.
- Man kann nicht mehr denken.
- Das Gleichgewicht ist sehr stark gestört.
- Die Muskeln werden schlaff.
- Man muss sich erbrechen.

Ab 3,0 Promille

- Man hat kein Bewusstsein mehr und erinnert sich an gar nichts mehr.
- Die Atmung ist nur noch schwach.
- Der Körper kann die normale Temperatur nicht mehr erhalten und wird unterkühlt. Man hat keine Reflexe mehr.

Ab 4,0 Promille

- Der Körper ist gelähmt.
- Man kann ins Koma fallen.
- Man kann nicht mehr kontrollieren, wann und was der Körper ausscheidet.
- Die Atmung kann gelähmt werden und dann stirbt man.





In selbst gemischten Mix-Getränken kann mehr Alkohol drin sein als in gekauften. Darum muss man damit besonders vorsichtig sein.

ALKOHOL KANN TÖDLICH SEIN!

Wenn zu viel Alkohol im Blut ist, kann ein Teil vom Gehirn gelähmt werden und die Atmung steht still. Das kann ab 4 Promille passieren.

Die tödliche Dosis wird selten erreicht. Meistens schläft man ein, bevor man so viel trinken kann. Oder der Alkohol wird erbrochen, bevor er ins Blut gehen kann.

Aber bei Trinkwetten wird sehr viel Alkohol in sehr kurzer Zeit getrunken. Dann kann es zum Tod kommen.

Kinder und Jugendliche sind empfindlicher als Erwachsene. Kleine Kinder können schon bei 0,5 Promille bewusstlos werden und sterben.

Der Körper braucht bestimmte Stoffe, um Alkohol abzubauen. Diese Stoffe sind Enzyme. Der Körper von Kindern und Jugendlichen ist noch in der Entwicklung und kann noch nicht so viele von diesen Stoffen herstellen. Darum steigt die Menge von Alkohol im Blut bei Kindern und Jugendlichen stärker und schneller. Der Alkohol wird bei ihnen langsamer abgebaut. Darum können sie eher eine Alkoholvergiftung bekommen und ins Koma fallen.

ALKOHOLISCHE MIX-GETRÄNKE

Alkoholische Mix-Getränke heißen auch Alkopops. Sie werden heute kaum noch getrunken. Sie sind sehr teuer. Nur Mix-Getränke mit Wein oder Bier werden immer noch fertig verkauft. Das liegt an dem Gesetz über alkoholische Mix-Getränke. Es heißt: „Gesetz über die Erhebung einer Sondersteuer auf alkoholhaltige Süßgetränke (Alkopops) zum Schutz junger Menschen“.

Die fertigen Alkopops im Geschäft sind so teuer, dass sich Jugendliche die Mix-Getränke lieber selber mixen. Das merkt man daran, dass in den letzten Jahren Jugendliche immer mehr Schnaps kaufen. Sowohl Mädchen als auch Jungen mixen ihre Getränke selber.

Bei den gekauften Getränken sind Mischungen zwischen Schnaps und Energy-Getränken sehr beliebt. Sie heißen Shots oder Longdrinks.

Mix-Getränke können für Jugendliche gefährlich sein.

Besonders die Mischung aus Schnaps und Energy-Getränken kann gefährlich werden. Die Energy-Getränke enthalten Koffein und Taurin. Diese Stoffe bringen den Alkohol schneller ins Blut. Dann wirkt Alkohol schneller. Der Kreislauf kann zusammen brechen.



Der viele Zucker im Getränk verdeckt den unangenehmen Geschmack vom Alkohol. Dadurch lässt sich der Alkohol leichter trinken. Jugendliche können sich so schon früh an Alkohol gewöhnen. Besonders Mädchen mögen den süßen Geschmack. Die süßen Mix-Getränke werden zum Teil wie Limonade getrunken. Zum Beispiel um den Durst zu löschen. Dadurch kann man zu viel Alkohol trinken ohne es zu wollen. Zu viel Zucker ist schlecht für die Zähne. Man bekommt leichter Karies.

Mix-Getränke enthalten mehr Alkohol als Bier, nämlich 4-6 Vol.-%. Der Alkohol kommt durch die Kohlensäure und den Zucker schneller ins Blut.

DAS RISIKO VON ALKOHOL

Bei Kindern und Jugendlichen wirkt Alkohol stärker als bei Erwachsenen. Denn der Körper von Kindern und Jugendlichen entwickelt sich noch. Darum kann er noch nicht so viele Stoffe herstellen, die Alkohol im Blut abbauen.

Wer weniger wiegt, wird schneller betrunken. Jugendliche wiegen nicht so viel. Sie werden schneller betrunken. Dann haben sie leichter Unfälle und können sich verletzen. Betrunken geht man eher ein Risiko ein.

Viele Jugendliche und Erwachsene denken, schnelles Trinken ist nicht gefährlich. Aber wenn man Schnaps schnell trinkt, kann man eine Alkoholvergiftung bekommen. Normalerweise reagiert der Körper mit Übelkeit, Erbrechen und Schwindelgefühl bevor es zu einer Vergiftung kommt. Durch das schnelle Trinken kann das nicht mehr passieren. Er ist vergiftet, bevor er reagieren kann.

Wenn Kinder schon regelmäßig Alkohol trinken, haben sie später im Leben oft Probleme mit Alkohol. Zum Beispiel: Wenn Kinder mit 13 Jahren regelmäßig Alkohol trinken, werden sie als Erwachsene oft alkoholsüchtig. Wenn Kinder mit 13 Jahren keinen Alkohol trinken, werden sie als Erwachsene seltener alkoholsüchtig.

Es gibt viele Gründe, warum jemand alkoholsüchtig wird.

Dies können Gründe sein:

- Aggressives Verhalten
- Früher Sex
- Kriminelles Verhalten und Probleme in der Familie.

Besonders oft werden Menschen alkoholsüchtig, die als Kind schlimme Erfahrungen gemacht haben. Zum Beispiel wenn sie viel geschlagen wurden oder wenn sie sexuell missbraucht wurden.



KINDER UNTER 11 JAHREN

Zu jung für Alkohol

Kinder lernen vor allem in der Familie, wie mit Alkohol umgegangen wird. Zum Beispiel auf Familienfeiern. Viele Kinder dürfen dann auch vom Alkohol kosten. Hier müssen Eltern klar sein!

Erwachsene sollten Kinder nie zum Trinken auffordern! Für Kinder ist schon wenig Alkohol schädlich und er schmeckt ihnen oft nicht. Erwachsene sollten sie nicht auf den Geschmack bringen.

Lassen Sie nach einem Fest keine halbvollen Gläser oder Flaschen herumstehen. Ihr Kind könnte davon probieren. Dadurch könnte es körperliche Schäden bekommen.

Vielleicht will ein Kind unbedingt Alkohol kosten und besteht immer wieder darauf. Dann können Eltern es vielleicht kosten lassen. Das muss eine Ausnahme bleiben! Dabei gilt: keinen Schnaps oder süße Liköre. Und die Eltern dürfen den Alkohol und seine Wirkung nicht loben.

Sie trinken selbst Alkohol? Trotzdem können Sie Ihrem Kind und sich selbst Grenzen setzen. Dann sind Sie Ihrem Kind ein Vorbild. Erklären Sie ihm, dass Alkohol vor allem zum genießen getrunken wird. Trinken Sie wenig und nur zu bestimmten Anlässen.

Verbote sollten immer erklärt werden. Darum sollten Sie auch erklären, warum Kinder keinen Alkohol trinken dürfen. Sie können erklären, dass der Körper von Kindern den Alkohol noch nicht richtig verarbeiten kann.

Es gibt eine Untersuchung von der Weltgesundheitsorganisation WHO. Bei der Untersuchung sind verschiedene Länder verglichen worden. Dabei ist herausgekommen, dass in Deutschland jeder zehnte 15-jährige schon mit 11 Jahren das erste Mal Alkohol getrunken hat.



KINDER VON 12-13 JAHREN ERSTE ERFAHRUNGEN MIT ALKOHOL

Kinder von 12-13 Jahren sind neugierig auf Alkohol. Sie wollen wissen, wie er wirkt. Ihr Interesse am Alkohol wird durch ältere Freunde oder Werbung geweckt. Trotzdem probieren wenige Kinder in dem Alter wirklich Alkohol aus. Wenn sie ihn doch probieren, ist es meistens nur eine kurze Zeit. Der Alkohol ist dann nicht lange interessant.

Keine Panik, aber sie müssen darüber reden. Und bleiben Sie aufmerksam!

- Wenn das Kind Alkohol ausprobiert, sollten Sie nicht zu sehr aufregen. Aber Sie dürfen es auch nicht verharmlosen oder gar nicht beachten. Besprechen Sie mit Ihrem Kind die Gefahren beim Trinken von Alkohol.
- Fragen Sie Ihr Kind, warum es schon jetzt Alkohol probieren möchte.

Das sagt das Jugendschutzgesetz:

- An Jugendliche unter 16 Jahren darf in der Öffentlichkeit kein Alkohol verkauft oder ausgegeben werden. Sie dürfen auch in der Öffentlichkeit keinen Alkohol trinken.
- Jugendliche zwischen 16 und 18 Jahren dürfen Wein und Bier kaufen und trinken. Sie dürfen aber keinen Schnaps kaufen oder trinken!
- Es gibt Getränke und Lebensmittel, die Branntwein enthalten. Sie dürfen nicht an Jugendliche unter 18 Jahren verkauft werden. Die Jugendlichen dürfen sie auch nicht essen oder trinken.
- In der Öffentlichkeit dürfen alkoholische Getränke nicht in Automaten verkauft werden. Alkohol darf nur dann in Automaten verkauft werden, wenn Kinder und Jugendliche nicht an ihn herankommen.



JUGENDLICHE VON 14-15 JAHREN

Sie wollen sich ausprobieren

Jugendliche in diesem Alter wollen vieles ausprobieren. Das ist wichtig für ihre Entwicklung. Sie sind jetzt viel mit ihren Freunden unterwegs. Sie möchten, dass die Eltern nur noch wenig Einfluss auf sie haben. Dadurch haben sie öfter die Gelegenheit Alkohol zu trinken. Schon in diesem Alter können sich Jugendliche Alkohol oft ohne größere Probleme besorgen.

Viele Studien zeigen, dass die meisten Jugendlichen in diesem Alter zum ersten Mal Alkohol trinken. Durchschnittlich haben Jugendliche mit 15,5 Jahren den ersten Vollrausch.

Reden Sie mit den Jugendlichen. Es muss klare Regeln für sie geben!

Sie müssen Ihrem Kind Grenzen setzen. Auch wenn Sie Vertrauen zu ihm haben. Grenzen sind wichtig und geben Sicherheit.

- Das vollständige Verbot von Alkohol kann bei Jugendlichen ab 14 Jahren das Gegenteil bewirken. Der Alkohol wird dann besonders interessant und heimlich getrunken. Man kann dann nicht mehr vertrauensvoll miteinander reden. Die Eltern und Erzieher und Erzieherinnen bekommen nicht mit, wie viel Alkohol die Jugendlichen tatsächlich trinken.
- Ihr Kind ist sehr an Alkohol interessiert? Sie können ihrem Kind helfen, richtig mit Alkohol umzugehen. Das sollten Sie erreichen: Ihr Kind trinkt nur Alkohol, wenn Sie dabei sind. Zum Beispiel auf Familienfeiern. Dann ist Alkohol nicht mehr so interessant.
- Sie haben Angst, dass Ihr Kind mit Freunden Alkohol trinkt? Sie können nicht bestimmen, mit wem Ihr Kind befreundet ist. Aber Sie können sich für die Freunde interessieren und sie kennen lernen. Sehen Sie auch die guten Seiten der Freunde. Sie sind Ihrem Kind sehr wichtig.
- Ihr Kind möchte bei Ihnen zu Hause ein Fest machen? Dafür muss es klare Regeln geben. Das Fest ist alkoholfrei! Bereiten Sie es gemeinsam vor.



JUGENDLICHE VON 16-18 Jahren Sie trinken, weil es dazu gehört

Jugendliche wollen sich von den Erwachsenen abgrenzen. Aber sie wollen trotzdem schon erwachsen sein.

Jugendliche in diesem Alter können öfter einen Alkoholrausch haben. Denn in dieser Zeit wird auch oft Schnaps getrunken. Das gehört meistens zum Verhalten im Freundeskreis. Die Jugendlichen wollen ihre eigene Art zu leben betonen.

- Einem 16-jährigen Jugendlichen kann man Alkohol nicht mehr verbieten. Er würde sich nicht an das Verbot halten. Sprechen Sie offen mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn. Erklären Sie, wie man das Risiko beim Trinken von Alkohol klein halten kann.
- Jugendliche brauchen andere Regeln als Kinder. Vereinbaren Sie die Regeln zusammen mit den Jugendlichen. Sie haben dadurch mehr Verantwortung und gehen eher auf Kompromisse ein.
- Vielleicht ist es schon einmal passiert, dass ihr Kind betrunken von einer Party nach Hause gekommen ist. Erklären Sie ihm, dass sie sich Sorgen machen. Obwohl Sie wissen, dass auf einer Party manchmal viel Alkohol getrunken wird. Sie brauchen sich erst Sorgen zu machen, wenn das öfter vorkommt.
- Reden Sie mit Ihrem Partner. Stellen Sie gleiche Regeln auf und halten Sie sich gemeinsam daran.
- Sprechen Sie mit anderen Eltern. Tauschen Sie sich über ihre Erfahrungen aus. Vielleicht helfen gemeinsame Regeln von mehreren Eltern. Denn dann können die Jugendlichen nicht mehr behaupten, dass andere Eltern toleranter sind.





TIPPS

Keine Patent-Rezepte, aber wertvolle Tipps

Was können Eltern tun, um ihre Kinder vor einer Alkoholsucht zu schützen?

- Kinder und Jugendliche sollten über Alkohol und andere Suchtmittel informiert werden. Informieren Sie sie entsprechend dem Alter. Halten Sie sich an die Wahrheit, wenn Sie über die Wirkungen, Gefahren und das Risiko sprechen.
- Eltern müssen ein gutes Vorbild für ihre Kinder sein. Denn Kinder beobachten ihre Eltern genau. Sie sehen, wie ihre Eltern, die Verwandten und Freunde mit Alkohol und anderen Suchtmitteln umgehen. Kinder müssen lernen, dass man in bestimmten Situationen überhaupt keinen Alkohol trinkt. Zum Beispiel im Straßenverkehr.

Erwachsene müssen Vorbild sein. Das ist wichtig für das Verhalten der Jugendlichen.

- Eltern müssen nicht völlig auf Alkohol verzichten. Sie sollten aber mäßig trinken und den Alkohol genießen. Eltern sollten ihren Kindern vorleben, dass sie einen Vollrausch nicht gut finden.
- Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes schon früh. Dann kann es sich gegen den Druck der Freunde auch durchsetzen. Es wird dann keine Angst haben, aus der Gruppe ausgeschlossen zu werden. Darum sollten Eltern ihre Kinder schon früh unterstützen, auch nein zu sagen.
- Kaufen Sie Ihrem Kind keine alkoholischen Getränke. Schicken Sie es nicht los, für Sie alkoholische Getränke zu kaufen.
- Geben Sie ihrem Kind keine Lebensmittel mit dem Geschmack von Alkohol. Sonst gewöhnt es sich früh an diesen Geschmack.
- Achten Sie darauf, dass der Jugendschutz eingehalten wird. Sagen Sie etwas, wenn Alkohol an Jugendliche unter 16 Jahren ausgegeben wird.
- Vereinbaren Sie einen Zeitpunkt, zu dem Ihr Kind zu Hause sein muss. Zum Beispiel nach einer Party. Sprechen Sie auch über die Folgen, wenn es zu spät kommt.
- Denken Sie darüber nach, wie Sie reagieren würden: Reagieren Sie mit Wut, Vorwürfen, Schweigen oder Tränen? Man reagiert oft heftig, wenn man sich Sorgen macht und sich schlimme Dinge vorstellt.
- Sprechen Sie darüber, auch wenn Sie zuerst explodiert sind! Ihr Sohn oder Ihre Tochter werden Ihre Reaktion besser verstehen können. Sie werden begreifen, warum Sie nun gemeinsam neue Regeln festlegen. Bleiben Sie konsequent!
- Reden Sie vor allem mit ihrer Tochter über das Thema Alkohol und Sex. Reden Sie aber auch mit ihrem Sohn darüber.

Es gibt keine Patent-Rezepte für die Erziehung. Aber es gibt wertvolle Tipps, die Erziehung leichter machen.



- Wenn Alkohol im Spiel ist, endet mancher Abend anders als gedacht! Durch Alkohol hat man immer weniger Hemmungen. Durch Alkohol kann die Verhütung vergessen werden.
Sprechen Sie offen über Verhütung und Kondome.
- Betrunkene Mädchen und Frauen können leichter das Opfer von sexueller Gewalt werden. Sprechen Sie mit Ihrer Tochter über die Gefahren.
Bestehen Sie darauf: Die Freunde Ihrer Tochter dürfen kein Mädchen aus der Gruppe betrunken allein auf einer Party zurück lassen!

Jugendliche trinken nicht so oft Alkohol, wenn sie zu ihren Eltern Vertrauen haben und mit ihnen reden können. Jugendliche trinken öfter Alkohol oder nehmen andere Suchtmittel, wenn sie zu Hause mit niemandem sprechen können.

- Setzen Sie sich zum Beispiel öfter mit der ganzen Familie zusammen und reden Sie über Probleme. Hören Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn zu. Zeigen Sie, dass Sie Verständnis für Sorgen und Probleme haben.
- Behalten Sie Traditionen und Rituale in der Familie bei. Zum Beispiel ein gemeinsames Frühstück am Sonntag, Spaziergänge oder Spiele. So schaffen Sie Vertrauen.
- Nehmen Sie den Kindern nicht alle Aufgaben ab. Lassen Sie sie entsprechend ihrem Alter Verantwortungen und Pflichten übernehmen. Sie müssen eigene Erfahrungen sammeln. Dazu gehören auch Trauer, Wut und Enttäuschung. Lassen Sie die Kinder Probleme auch selbst lösen.

Achten Sie auf die Vereine, die Ihr Kind besucht. Wie wird dort mit Alkohol umgegangen? Besprechen Sie das Thema mit anderen Menschen. Reden Sie zum Beispiel mit Gastwirten oder den Verantwortlichen in Vereinen. Der Jugendschutz Hannover hat seit Jahren das Angebot „Alkoholprävention im Sport(verein)“. Mehr Informationen dazu finden Sie unter:
<http://www.hannover/Jugendschutz.de>



TIPPS



ÄNGSTE

ÄNGSTE VON ELTERN

Eltern machen sich zu Recht Sorgen, wenn ihre Kinder Alkohol regelmäßig, oft und viel trinken.

Viele Jugendliche versuchen so heraus zu finden, wie weit sie gehen können. Aber sie wollen so auch von ihren Freunden anerkannt werden. Jugendliche machen manchmal unvernünftige Dinge, um sich besser kennen zu lernen. Um ihre eigenen Grenzen festzustellen und sich von den Erwachsenen abzugrenzen.

Das ist für die Eltern nicht immer einfach. Aber die Jugendlichen brauchen manchmal auch diese Erfahrungen, um sich weiter zu entwickeln. Manchmal müssen sie an ihre Grenzen gehen.

So sollten Sie die Jugendzeit Ihrer Kinder begleiten:
Zeigen Sie Ihnen, wie man Alkohol genießt und verantwortungsvoll trinkt.
Setzen Sie aber auch klare Grenzen.





ZUVIEL IST UNGESUND

Jugendliche trinken meistens unregelmäßig, dann aber in großen Mengen Alkohol. Zum Beispiel auf Festen mit anderen Jugendlichen. So ein „Besäufnis“ kann gefährlich werden.

Jugendliche können dann ihr Verhalten nicht mehr kontrollieren. Sie können darum eher einen Unfall haben. Sie sind eher bereit Gewalt anzuwenden. Dazu kommt das Risiko von Alkoholvergiftung und Koma.

Wenn man Alkohol oft und regelmäßig trinkt, gewöhnt sich der Körper daran. Es besteht die Gefahr, dass sich eine Sucht entwickelt.

Es hängt nicht von der Menge ab, ob man süchtig wird. Süchtig sein heißt: Man braucht Alkohol um sich wohl zu fühlen und kann nicht mehr auf ihn verzichten.

Das ist schlimm: Manche Jugendliche und Erwachsene betrinken sich regelmäßig, weil sie ihre Probleme lösen wollen. Alkohol löst aber keine Probleme. Oder sie trinken, weil sie den täglichen Frust und Stress vergessen wollen.

Für Jugendliche besteht dann die Gefahr, dass sie sich nicht mehr weiter entwickeln.

Sie vermuten oder sind sich sicher, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn zu viel trinkt? Dann sollten Sie versuchen, Ihre Ängste und Sorgen in einem Gespräch zu erklären.

Vielleicht ist das nicht möglich. Das ist in diesem Alter oft so. Sie können dann versuchen, mit dem Freund oder der Freundin Ihres Kindes darüber zu sprechen. Manchmal klappt es so besser. Oder Sie legen auf den Schreibtisch der Tochter oder des Sohnes eine kleine Notiz.

Es kann auch gut sein, sich Unterstützung und Hilfe von außen zu holen. Nutzen Sie die verschiedenen Angebote der Beratungsstellen. Auch der Austausch mit anderen Eltern kann helfen. Beratungsstellen bieten Eltern und Angehörigen die Möglichkeit, etwas für sich selbst zu tun. Dadurch können sie sich seelisch entlasten.

Es sind hauptsächlich Erwachsene, die Probleme mit Alkohol haben. Bei Kindern und Jugendlichen sind Probleme mit Alkohol nicht so häufig.



WANN WIRD ALKOHOL ZUM PROBLEM?

Das regelmäßige und starke Trinken von Alkohol schadet der Gesundheit. Es schadet den Organen, zum Beispiel der Funktion von Gehirn und Nieren. Es kann süchtig machen.

Süchtig sein bedeutet:

- Man braucht Alkohol um sich wohl zu fühlen.
- Man kann vom Entzug körperliche Erscheinungen bekommen.
Zum Beispiel: Man ist nervös. Man kann sich schlecht konzentrieren.
Man kann schlecht schlafen. Man schwitzt stark und zittert.

Woran erkennt man eine Alkoholsucht?

Eine Alkoholsucht erkennt man daran:

- Zum Wohlfühlen braucht man Alkohol.
- Wenn der Körper keinen Alkohol bekommt geht es ihm schlecht. Man kann schlecht schlafen, ist nervös, schwitzt stark und zittert.
- Das Verlangen nach Alkohol ist stark.
- Man braucht immer mehr Alkohol, um die gleiche Wirkung zu erreichen.
- Man trinkt oft mehr Alkohol, als man sich vorgenommen hat.

Sie sollten unbedingt etwas tun, wenn Sie bei Ihrem Kind diese Änderungen im Verhalten feststellen:

- Die Leistungen in der Schule oder in der Lehre werden schwächer.
- Es hat keine Lust mehr etwas zu machen. Es interessiert sich kaum für etwas.
- Gefühle kann es schlecht kontrollieren. Darum ist es leicht gereizt, passiv oder launenhaft.
- Die alten Freunde bleiben weg. Wenn es neue Freunde hat, trinken die auch regelmäßig Alkohol.
- Es hat Geldprobleme.
- Es kann sich immer schlechter konzentrieren oder etwas merken.
- Seine Gesundheit wird immer schlechter.
- Es kann nicht kontrollieren, wie viel Alkohol es trinkt.

Manche dieser Punkte sind normal in der Entwicklung von Jugendlichen. Es bedeutet nicht immer ein Problem mit Alkohol.

In dieser Zeit können Krisen zum Alltag gehören.



ALKOHOL IM STRAßENVERKEHR - DAS IST EIN BESONDERES RISIKO

Wer Alkohol trinkt und im Straßenverkehr fährt, bringt sich selbst und andere Menschen in Gefahr. Schon mit wenig Alkohol im Blut werden die Konzentration, Leistungsfähigkeit, das Sehen und die Reaktion schlechter.

Wer mit 0,5 Promille oder mehr Alkohol im Blut ein Fahrzeug mit Motor fährt wird bestraft. Der muss bis zu 1500 € Geldstrafe bezahlen und bekommt Punkte in Flensburg beim Kraffahrt-Bundesamt. Oft gibt es auch ein Fahrverbot.

Man kann auch angeklagt werden. Dann droht einem eine Geldstrafe oder Haft bis zu einem Jahr. Das geschieht in diesen Fällen:

- Ab 0,3 Promille Alkohol im Blut, wenn das Fahrzeug nicht mehr sicher gefahren wird. Zum Beispiel wenn man Schlangenlinien fährt. Das gilt auch für Radfahrer.
- Oder ab 1,1 Promille Alkohol im Blut bei Fahrern von Fahrzeugen mit Motor.
- Oder ab 1,6 Promille Alkohol im Blut bei Radfahrern. Es ist egal, ob man noch sicher fahren kann.

Werden andere Teilnehmer im Straßenverkehr in Gefahr gebracht oder gibt es einen Unfall, dann wird die Strafe noch höher. Es droht einem eine Geldstrafe oder Haft bis zu fünf Jahren.

Das kann außerdem passieren:

- Die Polizei behält den Führerschein. Auch wenn man wieder nüchtern ist.
- Man muss eine Untersuchung machen, um den Führerschein wieder zu bekommen. Viele Menschen nennen die Untersuchung „Idiotentest“.
- Man bekommt bis zu sieben Punkten in Flensburg beim Kraffahrt-Bundesamt.

Die Kasko-Versicherung bezahlt Schäden nicht, wenn man Alkohol getrunken hat. Schon ab 0,3 Promille Alkohol im Blut kann das der Fall sein.

TIPPS FÜR ELTERN

Eltern haben meist wenig Einfluss darauf, wie viel die Freunde ihrer Kinder trinken. Es ist aber gefährlich, betrunken nach Hause zu fahren. Besprechen Sie das offen mit ihrem Kind.

Überlegen Sie gemeinsam, was Ihr Kind dann machen könnte.

- Man kann vor dem Ausgehen festlegen, dass einer aus der Gruppe an diesem Abend keinen Alkohol trinkt. Deshalb darf sich der Rest der Gruppe aber nicht ungehemmt betrinken. Betrunkene Mitfahrer können den Fahrer stark ablenken und alle in Gefahr bringen!
- Ihr Kind kann ein Taxi benutzen. Bei einer Party bei Freunden kann es dort übernachten. So gibt es kein Risiko auf der Heimfahrt.
- Die Eltern von befreundeten Jugendlichen können abwechselnd die Freunde von Feiern abholen. Dann müssen die Jugendlichen nicht selber fahren oder bei einem betrunkenen Fahrer einsteigen.
- Sind Sie ratlos? Enden die Gespräche mit Ihrem Kind regelmäßig ohne Vereinbarungen oder im Streit? Dann sollten Sie sich professionelle Beratung holen.



WO FINDEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Die Mitarbeiter von Beratungsstellen sind gut ausgebildet. Sie unterstützen Sie bei Schwierigkeiten in der Erziehung oder bei sozialen Problemen. Sie beraten Sie bei einer beginnenden Sucht.

- Die Fachleute haben gelernt, wie man an Probleme in der Familie herangeht.
- Sie können helfen, Missverständnisse in der Familie auf zu klären. Dadurch können alle wieder miteinander reden.
- Sie können beraten und vermitteln, damit die Familie gemeinsam nach Lösungen sucht.

Vielen fällt es schwer in eine Beratungsstelle zu gehen. Man muss dann einem Fremden seine Probleme erzählen. Man hat das Gefühl, das Problem öffentlich zu machen.

Sie brauchen aber nichts zu befürchten. Die Beratungsstellen dürfen nichts über Ihr Problem weiter erzählen. Sie dürfen niemandem erzählen, dass sie da waren.



ALKOHOLFREIE COCKTAILS NICHT NUR FÜR JUGENDLICHE



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

Jugendschutz-Spezial

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

Fruchtpower

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

Sanfter Engel

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



Quellen:

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

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

Der Oberbürgermeister
Fachbereich Jugend und Familie
Jugendschutz/Straßensozialarbeit
Herrenstraße 11, 30159 Hannover

Telefon:
0511 168-44364

An der Broschüre für Hannover haben
diese Personen mitgearbeitet.

Redaktion:
Alfred Lessing
Drogenbeauftragter
der Landeshauptstadt Hannover

Frank Woike
Sachgebiet Jugendschutz und Straßensozialarbeit

Herausgeberin:
Landeshauptstadt Hannover
Jugend- und Sozialdezernat

Internet:
www.hannover.de/Jugendschutz

Die Broschüre hat Petra Utgenannt gestaltet.