

# Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol – ein kleiner Ratgeber für Eltern



## Liebe Eltern,

an der Schule Ihres Kindes wird in Kürze der Präventionsworkshop „Tom & Lisa“ zum Thema Alkohol durchgeführt. Der Workshop besteht aus zwei Modulen à zwei Schulstunden im Abstand von einer Woche und wird durch eine Präventionsfachkraft geleitet. Darüber hinaus ist aber auch Ihre Beteiligung an dem Thema sehr wichtig. Denn Sie können einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass Ihr Kind einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol lernt. Jugendliche brauchen Erwachsene, die sie in ihrem Entwicklungsprozess hin zu einem unschädlichen Alkoholkonsum unterstützen und begleiten. Sie benötigen neben Informationen auch klare Regeln, was OK ist und was nicht – weil es zu gefährlich und der Schaden zu groß wäre.

In dem Workshop „Tom & Lisa“ erhält Ihr Kind Informationen zur Wirkung von Alkohol und den Gefahren. Schülerinnen und Schüler, die kein Interesse an Alkohol haben, werden gestärkt, interessante Alternativen zum Alkoholkonsum stehen im Mittelpunkt des Workshops. Die Jugendlichen lernen aber auch Risikokompetenz im Umgang mit Alkohol. Es geht darum, dass Jugendliche gut informiert ihre eigene Entscheidung treffen und Verantwortung für sich, aber auch für ihre mitfeiernden Freundinnen und Freunde übernehmen.

Die KKH Kaufmännische Krankenkasse unterstützt das Projekt, das von der Villa Schöpflin gGmbH – Zentrum für Suchtprävention entwickelt wurde, weil Alkohol früher oder später für die meisten Jugendlichen interessant wird. Und der erste Kontakt mit Wein,

Bier und Co geht leider nicht immer glimpflich aus: 2012 mussten bundesweit ca. 26.000 Jugendliche mit einer schweren Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert werden – Tendenz steigend. Die Zahl derer, die unter Alkoholeinfluss durch Verkehrsunfälle, Stürze oder gewaltsame Übergriffe Schaden nehmen, ist weit höher. Grund für riskanten Alkoholkonsum unter Jugendlichen ist meist altersbedingte Risikobereitschaft, Neugier, Unerfahrenheit und Gruppendruck, u.a. beim Wetttrinken und bei Trinkspielen. Oft ist ihnen nicht bewusst, dass sie mit übermäßigem Alkohol ihrer Gesundheit schaden – oder sogar ihr Leben aufs Spiel setzen. Dies wollen wir mit Ihrer Unterstützung ändern. Folgende Tipps und Infos zeigen Ihnen, wie Sie mit dem Thema Alkohol zuhause umgehen können – für ein gesundes Aufwachsen Ihres Kindes.

**Wir wünschen Ihnen alles Gute!**

Diplompädagogin

KKH Kaufmännische Krankenkasse

**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

Diplompädagogin

Villa Schöpflin – Zentrum für Suchtprävention

**VILLA**  
SCHÖPFLIN

## Eltern als Vorbild

Einen großen Einfluss auf das Trinkverhalten von Jugendlichen hat das Vorbild der Erwachsenen, ganz besonders der Eltern. Das, was Eltern ihren Kindern vorleben, hat eine stärkere Wirkung als alle Erziehungsregeln und Mahnungen. Das elterliche Vorbild bildet sozusagen den inneren Kompass für den späteren Alkoholkonsum ihrer Kinder und ist der beste Schutz vor Alkoholproblemen und -abhängigkeit. Das bedeutet nicht, dass Eltern gar keinen Alkohol trinken sollten, Alkohol in Maßen ist für Erwachsene in Ordnung. Wichtig ist, dass Eltern ihrem Kind vorleben: Alkohol ist bei uns nichts Alltägliches, sondern ein besonderes Genussmittel.

**Empfehlung:** Überdenken Sie auch einfach mal Ihren eigenen Konsum alkoholischer Getränke. Wenn Sie selber vorleben, dass der Genuss von Alkohol eine Ausnahme ist, wird auch Ihr Kind in der Clique leichter „nein“ sagen können.

## Immer mit der Ruhe!

Alkoholmissbrauch hat nicht automatisch etwas mit einer Suchtgefährdung zu tun – dennoch kann er Jugendliche in Gefahr bringen. Eine liebevolle und fürsorgliche Erziehung bietet einen großen Schutz, verhindert aber nicht automatisch Alkoholexzesse. Jugendliche wägen die Konsequenzen ihres Handelns meist nicht so ab wie Erwachsene und lassen sich leicht von der Stimmung in der Gruppe anstecken. Deshalb behandeln die Präventionsworkshops das Thema Alkohol im Klassenverband mit Gleichaltrigen und nah an der Lebenswelt von Jugendlichen.

**Empfehlung:** Keine Mutter, kein Vater ist perfekt. Bleiben Sie gelassen. Als ganz normale Eltern mit Stärken und Schwächen bereiten Sie Ihr Kind auf das ganz normale Leben vor.

## Ins Gespräch kommen

Zwischen den beiden Workshop-Modulen werden Sie als Eltern mit einbezogen. Ihr Kind wird gebeten, ein „Interview“ mit Ihnen zu führen. Es geht um Ihre Einschätzung der Gefährlichkeit von Alkohol für Jugendliche, was Sie erlauben und was Ihnen wichtig ist, wenn Ihr Kind auf eine Party geht. Sie unterstützen Ihr Kind dabei, einen unschädlichen Umgang mit Alkohol zu finden, wenn Sie eine klare Haltung einnehmen, an der Ihr Kind sich orientieren kann. Das Interview dient lediglich als Gesprächsimpuls in der Familie. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, auch wird es weder eingesammelt noch ausgewertet.



**Empfehlung:** Nehmen Sie die Gelegenheit wahr und sprechen Sie mit Ihrem Kind über Alkohol, bevor etwas Negatives vorgefallen ist. Sprechen Sie Ihre Erwartungen und Befürchtungen aus, geben Sie Ihrem Kind aber auch ein Signal, dass Sie ihm vertrauen. Dies ist eine gute Basis für weitere Gespräche.



## Alkohol – ab wann ?

Grundsätzlich gilt: Je später ein Kind anfängt Alkohol zu trinken, umso besser für seine körperliche und geistige Entwicklung. Alkohol sollte für Kinder – unter 14-Jährige – tabu sein, auch nicht „mal nippen“. Kinder stellen erfahrungsgemäß nicht in Frage wenn Eltern sagen: „Da ist Alkohol drin, das ist nichts für dich.“

**Empfehlung:** Wenn Jugendliche anfangen sich für Alkohol zu interessieren und die Eltern keine Bedenken haben, ist gegen ein Glas Bier, Sekt oder Wein zu besonderen Gelegenheiten nichts einzuwenden. Spirituosen – pur oder gemixt – sind nichts für Jugendliche. Und sie sollten auch von Erwachsenen nur in geringen Mengen getrunken werden.

## Achtung! Wodka und Schnaps sind nichts für Jugendliche

Das Jugendschutzgesetz erlaubt Verkauf und Abgabe von Spirituosen erst an Volljährige – aus gutem Grund. Alkohol in solch hochprozentiger Konzentration wirkt wie ein Gift, besonders auf den sich in der Entwicklung befindenden Körper. Fast alle Jugendlichen, die mit einer Alkoholvergiftung im Krankenhaus behandelt werden müssen, haben Spirituosen getrunken, pur oder mit Saft oder Sirup gemischt. Oft trinken sie aus der Flasche und haben so keinen Überblick über die Menge. Ist der Alkohol erst einmal im Körper, wirkt er wie eine Zeitbombe. Zunächst spüren die Jugendlichen nichts, trinken noch weiter... Bis dann der Alkohol nach 30–45 Minuten das Gehirn und die inneren Organe überflutet.

**Empfehlung:** Weisen Sie Ihr Kind auf die besondere Gefährlichkeit von Hochprozentigem hin. Jugendliche sollten nie direkt aus der Flasche trinken und keine Mixgetränke, von denen sie nicht wissen, was drin ist. Sie können dann nicht einschätzen wie viel sie trinken, was zu einer lebensbedrohlichen Alkoholvergiftung führen kann.

## Freiheit und Verantwortung

Es gehört zur altersgemäßen Entwicklung, dass Jugendliche mehr und mehr Zeit mit Gleichaltrigen verbringen. Für Eltern bedeutet das, ihrem Kind mit zunehmendem Alter größere Freiräume zu gewähren, in denen es sich ausprobieren und bewähren kann. Gleichzeitig brauchen Jugendliche weiterhin das Interesse und einen Halt gebenden Rahmen durch die Eltern.



**Empfehlung:** Halten Sie lockeren Kontakt zu den Eltern der Freunde ihres Kindes. Treffen Sie feste Vereinbarungen mit Ihrem Kind, wann es zu Hause sein muss. Klären Sie im Vorfeld, wie es sicher nach Hause kommt. Zur Verantwortung von Jugendlichen gehört es, sich an diese Vereinbarungen zu halten und sich zu melden, wenn etwas dazwischen kommt. Zum Verantwortungsbereich von Jugendlichen gehört daher auch, dass sie ihr Handy vor dem Weggehen aufladen.



## Partyspaß im Elternhaus

Jugendliche schauen sich von den Erwachsenen ab, dass Alkohol zum Feiern fast schon dazu gehört.

Sollen Eltern Alkohol bei einer Party in ihrem Haus erlauben oder nicht?

Es gibt hier keine allgemeingültigen Antworten, entscheidend sind das Alter des Kindes und das „Bauchgefühl“ der Eltern. Wenn Eltern nicht möchten, dass an der Feier ihres Kindes Alkohol getrunken wird, ist es sinnvoll, auf anderem Wege die Party zu etwas besonderem zu machen.



**Empfehlung:** *Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Dekoration und bei der Zubereitung von unkomplizierten Partysnacks und Fingerfood. Mit einer alkoholfreien Cocktailbar, bestückt mit Säften, Sirup, Selters und Fruchtspießen, können sich die Gäste attraktive Cocktails selber mischen.*

## Erziehung basiert auf Beziehung

Mit Beginn der Pubertät kommt es in vielen Familien häufiger zu Konflikten zwischen Eltern und ihrem Kind. Die wachsenden Freiheiten und Entscheidungsspielräume von Jugendlichen müssen kontinuierlich mit den Bedürfnissen und Erwartungen von Eltern und Geschwistern ausbalanciert werden. Dabei kommt es immer wieder vor, dass sich Gespräche nur noch um die Konfliktfelder drehen und das Positive in den Hintergrund rückt.

**Empfehlung:** *Seien Sie aufmerksam für die Dinge, bei denen Ihr Kind sich Mühe gibt. Notieren Sie sich drei Sachen, die Sie an Ihrem Kind richtig gut finden – und sagen Sie ihm dies bei der nächsten Gelegenheit.*



## Wollen Sie mehr dazu lesen ?

Alle Empfehlungen stammen aus dem Elternratgeber, den Heidi Kuttler von der Villa Schöpflin gemeinsam mit einem Journalisten verfasst hat.

Heidi Kuttler / Franz Schmidler

**Filmriss, Koma, Suchtgefahren ?**

**Wie Eltern ihr Kind schützen können.**

ISBN 978-3-86739-062-0

Balance-Verlag, 14,95 €