Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt

Reihe Erziehungsfragen

Alkohol

Liebe Eltern

das Stadtjugendamt München möchte Sie bei einem schwierigen Thema hellhörig machen, das vielen von Ihnen und auch uns sehr am Herzen liegt: Kinder und Jugendliche, die zu früh, zu oft, zu viel Alkohol trinken.

Was ist los?
Unter vielen Jugendlichen ist Rauschtrinken Kult, das gemeinsame Besäufnis zum Event geworden. Studien belegen: zunehmend gilt dies auch für weibliche Jugendliche.
Bereits vor der eigentlichen Party und auf dem Weg dazu wird Alkohol konsumiert („Vorglühen"), um sich „in Stimmung zu bringen". Schnappschüsse betrunkener Jugendlicher werden wie Trophäen ins Internet gestellt. In Blogs und Beiträgen im Web 2.0 werden exzessives Trinken und Saufgelage glorifiziert, Hemmschwellen dabei abgebaut...

Wenngleich der quantitative „Pro-Kopf-Verbrauch" bei Jugendlichen insgesamt leicht rückläufig ist (allerdings auf weiterhin hohem Niveau!), so geben gefährliche Trinkmuster vieler Jugendlicher Anlass zur Besorgnis, dass sich diese Entwicklung weiter verfestigt.

Warum trinken Kinder und Jugendliche?
Der Genuss von Alkohol ist Teil unserer Alltagskultur. Von klein auf erleben Kinder dies, als sei es selbstverständlich: im Fernsehen, in Filmen, in der Werbung, in Supermärkten und Tankstellen, auf Familienfesten, beim Essen... Kinder machen erste prägende Erfahrungen für ihre Einstellung und den Umgang mit Alkohol in der Familie und Verwandtschaft. Sie sehen, wie die Eltern und andere Erwachsene Alkohol trinken, in welchen Mengen und zu welchen Gelegenheiten sie dies tun, in welcher Stimmung sie sind...

In späteren Jahren wird der Einfluss Gleichaltriger („Peers") stärker - in der Pubertät ist „Dabei-Sein" und „Dazu-Gehören" zur Clique sehr wichtig ... und Alkohol gilt als cool.
Seine enthemmende Wirkung erleichtert die Kontaktaufnahme zum anderen Geschlecht. Männlichkeit wird in unserer Gesellschaft immer noch häufig in Verbindung mit Trinkfestigkeit gebracht: „Wer am meisten verträgt, ist ein ganzer Kerl." Mädchen wollen heutzutage den Jungen in nichts nachstehen. Sie sind „mittendrin, nicht nur dabei", wenn die Zügel gelockert werden, um sich selbst zu inszenieren, in der „Lust am Rausch" persönliche Grenzen auszutesten und gesellschaftliche Grenzen bewusst zu überschreiten.

Neben einer stetig wachsenden Anzahl kommerzieller Angebote wie Clubs, Diskos spielt das Trinken im öffentlichen Raum zunehmend eine Rolle. Große Sportereignisse werden mit „Feier-Orgien" verknüpft, auf Facebook angekündigte „Flashmobs", Stadtteilfeste, Volksfeste wie das Oktoberfest sind ohne Alkohol undenkbar. Zudem sind Alkoholika für Jugendliche erschwinglich. Im europäischen Vergleich verfügt Deutschland über die niedrigsten Preise für Alkohol.

Gezielt Stimmung für Alkohol macht die Getränkeindustrie: Für eine Vielzahl neuer Produkte verspricht die Werbung den Jugendlichen ein lockeres, unbeschwertes Lebensgefühl. Hier werden zentrale Bedürfnisse von pubertierenden Kindern angesprochen: Beliebt und anerkannt sein, kommunikativ und offen, im Kreise attraktiver Freunde Spaß haben...

Was die Promille bewirken
Alkohol gilt zwar als legale Droge, ist aber ein Nervengift, das neben vielen anderen Organen besonders die neuronalen Verschaltungen im Gehirn beeinträchtigt und körperlich und seelisch abhängig machen kann. Je früher Alkohol konsumiert wird, umso schädlicher die Auswirkung auf Gehirn und Nervensysteme, da deren Reifung erst mit ca. 19-20 Jahren abgeschlossen ist. Die Wirkung hängt von der getrunkenen Menge, dem jeweiligen körperlichen und seelischen Zustand, Alter und Trinkgewöhnung ab. In geringer Menge anregend und die Stimmung anhebend kann Alkohol Hemmungen abbauen und Ängste mindern: man fühlt sich lockerer und ist kontaktfreudiger. Steigt die Dosierung, werden Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Sprache und Motorik beeinträchtigt und die angeheiterte Stimmung kann rasch umschlagen. Aggressivität und Selbstüberschätzung nehmen zu: Unfallrisiko, Gewaltbereitschaft und Straftaten steigen drastisch an. Besonders junge Männer sind nach übermäßigem Alkoholkonsum häufig in Gewalt- und Körperverletzungsdelikte verwickelt, bei Mädchen steigt die Gefahr, Opfer von sexueller Gewalt zu werden.

Wird eine erhebliche Menge Alkohol in sehr kurzer Zeit konsumiert („Bingedrinking - "Koma-Saufen"), steigt der Blutalkoholgehalt enorm an und es kommt

schneller zu einer Alkoholvergiftung. Das natürliche Abwehrsystem (z.B. Ekel oder Erbrechen) reagiert dann oft zu spät oder gar nicht, was die Gefahr von Atemstillstand und eines lebensbedrohlichen Komas erhöht.

Neben den akuten körperlichen und psychischen Gefährdungen entstehen durch übermäßigen Alkoholkonsum meist eine Reihe von Folgeproblemen in Freundschaften, Familie, Schule, Ausbildung, bis hin zu strafrechtlichen Konsequenzen.

Rechtliche Situation

Gesetzliche Einschränkungen des Alkoholkonsums trifft in Deutschland das Jugendschutzgesetz (JuSchG). Es schreibt vor, dass in Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren generell keine alkoholischen Getränke abgegeben werden dürfen und ihnen der Verzehr nicht gestattet werden darf.
Bier, Wein und Sekt darf an Jugendliche ab 16 Jahren verkauft und von ihnen konsumiert werden, branntweinhaltige Getränke (Schnaps, Cocktails, Longdrinks, Limes, Alcopops usw.) erst an junge Erwachsene ab 18 Jahren.

Nicht alle Veranstalter und Gewerbetreibenden kommen jedoch ihrer Kontrollpflicht zur Genüge nach oder ältere Jugendliche kaufen einfach für Jüngere mit ein. Im Grunde ist Alkohol für Jugendliche jederzeit verfügbar.

Was können Eltern vorbeugend tun?

- Junge Menschen brauchen einerseits klare Grenzen, die ihnen Orientierung und Sicherheit geben. Andererseits müssen ihnen Freiräume für Suchbewegungen zugestanden werden, um durch gelebte Erfahrungen eigene Positionen und Lebensentwürfe entwickeln zu können. Es gilt also, den pädagogischen Spagat zwischen klarer Grenzsetzung und zugewandter Begleitung zu wagen. Stimmen Sie als Eltern Ihre Position ab und vertreten Sie diese gemeinsame Haltung gegenüber Ihrem Kind.

- Stellen Sie altersangemessene Konsumregeln auf und setzen Sie sich dafür ein, dass Ihre Kinder vor dem 16. Lebensjahr keinen Alkohol konsumieren.

- „Wein trinken und Wasser predigen“ wirkt selten überzeugend. Achten Sie daher auf Ihre Glaubwürdigkeit und nehmen Sie Ihre Vorbildrolle ernst! Leben Sie Ihrem Kind einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol vor.

- Keine Einkaufsaufträge an Kinder: Beauftragen Sie Ihre Kinder niemals, alkoholische Getränke für Sie selbst zu kaufen.

- Haben Sie keine Scheu, das Jugendamt über Verkaufsstellen u. Gaststätten zu informieren, welche die einschlägigen Jugendschutzbestimmungen nicht einhalten. Sie können auch eine Anzeige bei Ihrer Polizeidienststelle machen.

- Erkundigen Sie sich über Freizeitverhalten, Freundeskreis und Trinkgewohnheiten im Umfeld Ihres jugendlichen Kindes und thematisieren Sie den Umgang mit Alkohol immer mal wieder. Seien Sie dabei möglichst offen und ehrlich. Versuchen Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn stark zu machen für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol!

Hilfreiche Tipps für ältere Jugendliche und junge Erwachsene sind:

- Trinke langsam und in kleinen Schlucken und warte dann erst mal ab, wie der Alkohol bei dir wirkt.
- Wenn du schon Alkohol trinkst, dann wenigstens keinen Schnaps, keine Cocktails, Alkopops oder selbstgemischte Getränke, deren „Mix“ du nicht kennst...
- Gerade bei Longdrinks und Mischgetränken mit hartem Alkohol ist besondere Vorsicht geboten: Sie sind süß, schmecken fruchtig, daher unterschätzt man den Alkoholanteil.
- „Check and chill“: mach auf Partys immer mal wieder einen kurzen „Break“ - achte auf dein Gefühl, Stimmung, Körper und entscheide selbstbestimmt, ob, wann und was du wirklich trinken willst
- Trinke nicht nur Alkohol, sondern zwischendurch auch mal Wasser, Apfelschorle oder alkoholfreies Bier!
- Sag „nein“, wenn du nicht trinken willst oder wenn es dir reicht!
- Mach nicht bei Trinkritualen mit! („Anstoß-Spiele“, „Wettsaufen“ usw.)

Der erste Rausch? –
Mögliche Gesprächsinhalte!
Natürlich kann so etwas vorkommen und sollte nicht dramatisiert werden. Ihr Kind wird daraus lernen. Nehmen Sie den „Ausrutscher“ aber nicht kommentarlos hin, suchen Sie am nächsten Tag das Gespräch. Sorgen Sie für eine ruhige Gesprächsatmosphäre:

- Bleiben Sie ruhig, reagieren Sie nicht panisch oder wütend. Hören Sie Ihrem Kind zu und lassen Sie es aussprechen.
- Fragen Sie nach Hergang, Beweggründen zum übermäßigen Alkoholkonsum sowie der Einstellung dazu.
- Vermeiden Sie Vorwürfe und Anschuldigungen, z.B. statt: „Weißt du überhaupt, dass du dich mit dem Alkohol kaputt machst“ vielleicht besser: „Ich mache mir Sorgen um dich und deine Gesundheit“
- Fragen Sie Ihr Kind, was es über die Risiken und Wirkungen von Alkoholkonsum weiß und geben Ihrer Tochter/Ihrem Sohn darüber zuverlässige Informationen.
- Erklären Sie, warum zuviel Alkohol schlecht für Ihr Kind ist. Der jugendliche Körper befindet sich noch in der Entwicklung, deshalb ist das Risiko für körperliche Schädigungen und eine Beeinträchtigung der Gehirnreifung besonders hoch.
- Vermeiden Sie abwertende Äußerungen über die Freunde Ihres Kindes, aber sprechen Sie Verhaltensweisen an, die Sie nicht gut finden und machen Sie Ihre Haltung eindeutig klar, z.B. statt: „Deine Freunde sind kein guter Umgang für dich“ vielleicht: „Ich finde es nicht gut, dass deine Freundin Schnaps trinkt, sie ist erst 17 und darf noch gar keinen Schnaps trinken, außerdem ist es sehr gefährlich“
- Sprechen Sie mit Ihrer Tochter / Ihrem Sohn über die Folgen ungeschützten Geschlechtsverkehrs und Möglichkeiten der Verhütung.

Regelmäßig betrunken?
Erleben Sie häufiger, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter am Wochenende stark betrunken ist und haben Sie bereits mehrfach versucht mit ihm / ihr ins Gespräch zu kommen, ohne dadurch eine Verhaltensänderung zu bewirken? Haben Sie bereits konkrete Sorge, Ihr Kind könnte ein Alkoholproblem haben?

Zögern Sie nicht, sich an eine Beratungsstelle zu wenden: Hier werden Sie dabei unterstützt, die Situation richtig einzuschätzen und angemessen darauf einzugehen.

Nützliche Internetadressen:
www.kenn-dein-limit.info
www.bzga.de
www.drugcom.de

www.lzg.bayern.de
www.aj-bayern.de
www.muenchen.de/jugendschutz

- Gemütlich zusammensitzen, feiern, sich vergnügen ohne Alkohol? Geht das überhaupt?
- Alkohol ist gesellschaftlich akzeptiert und wird öffentlich bei allen möglichen Gelegenheiten getrunken. Die Erwachsenengeneration lebt es vor.
- Ob Alkohol ein Genuss ist und bleibt, hängt davon ab, wie wir mit ihm umgehen.
- Ein wichtiger Schutzfaktor ist ein gesundes Selbstwertgefühl, das es Ihrem Kind ermöglicht, nicht oder wenigstens nur wenig zu trinken, auch wenn die anderen es tun. Dazu braucht es Eltern, die selbst verantwortungsbewusst mit Alkohol umgehen.
- Der Übergang vom riskanten zum schädlichen Konsum bis zur Abhängigkeit ist fließend.
- Abwarten hilft nicht – von alleine wird nicht alles wieder besser.

Städtische Kontaktadressen:

Beratungsstelle für Eltern,
Kinder und Jugendliche
Stadtjugendamt / Angebote der Jugendhilfe
Prielmayerstr. 1, IV. Stock, 80335 München
Tel: 233-49697
E-mail: familienberatung.soz@muenchen.de
Internet: www.muenchen.de/stadtjugendamt

Alkohol- und Medikamentenberatung
Referat für Gesundheit und Umwelt
Paul-Heyse-Str. 20, 80336 München
Tel: 233-47224
E-mail: alkoholberatung.rgu@muenchen.de
Internet: www.muenchen.de/alkoholberatung

Fachstelle Jugendschutz
Stadtjugendamt
Luitpoldstraße 3, 80335 München
Tel: 233-49965
E-mail: jugendschutz.soz@muenchen.de
Internet: www.muenchen.de/jugendschutz

Erziehungsberatung
in Bayern

Herausgeberin:
Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Stadtjugendamt
Erziehungsangebote
Fachstelle Jugendschutz
Luitpoldstraße 3
80335 München
Tel: 089 / 233-49965

Text: Georg Hopp / Daniela Obermair
Fotos: pressmaster (1), .shock (3), line-of-sight (5) / alle © Fotolia.com
Gestaltung: Sabine Oka (Dipl. Des.)
Druck: Stadtkanzlei, München
Gedruckt auf Recyclingpapier Recy Star, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

© 2012 Landeshauptstadt München
Abdruck nur mit schriftlicher Genehmigung

Stand: Oktober 2012