

leben statt schweben



Ideen und Anregungen
für Eltern
zum bewussten Umgang
mit dem Alkohol



Bleiben Sie klar!

In der Bundesrepublik Deutschland ist Alkohol meist ein Bestandteil der Fest und Tischkultur bei Erwachsenen. Kinder lernen den genussorientierten Umgang jedoch nicht von allein, sondern von Erwachsenen. In der Pubertät experimentieren sie mit einem Stoff aus der Erwachsenenwelt und testen dabei ihre Grenzen aus. Das Experimentieren und Austesten ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe auf dem Weg zur eigenen Identitätsfindung. Jedoch benötigen sie deutliche Unterstützung und Orientierung von Ihnen als Eltern, wo Experimente gefährlich sind, wo die Grenzen sind und was Ihre eigene Haltung zum Thema Alkohol ist!

Sie brauchen als Eltern nicht alles bis ins kleinste Detail steuern was Ihre Kinder tun oder lassen. Aber Sie sind dafür verantwortlich Ihren Kindern Orientierung zu geben und klare Haltungen anzubieten.

Kindern sollte kein Alkohol angeboten werden, auch nicht zum Ausprobieren - lassen Sie keine halb vollen Gläser oder Flaschen herumstehen, die zum Ausprobieren einladen.

Am wichtigsten ist Ihr vorgelebter Umgang mit Alkohol. Kinder lernen am Vorbild.

Gibt es Zeiten, z.B. unter der Woche, tagsüber, in denen kein Alkohol getrunken wird?

Bieten Sie Ihren Gästen genauso selbstverständlich Wasser und Säfte wie Bier und Wein an?

Erlebt Ihr Kind klare Grenzen, z.B. „Nein, ich muss noch Auto fahren“, oder „Nein, ich möchte heute keinen Alkohol trinken?“

Entscheidend ist das Lernen am Modell, d.h. was von Ihnen vorgelebt wird und nicht nur durch Worte.

Eine sehr „lockere“ Haltung von Eltern im Umgang mit Alkohol kann zu allzu frühem und schädlichem Alkoholkonsum ihrer Kinder führen.

Deshalb:

Setzen Sie Grenzen! Ihre „klare Linie“ und Sie als Vorbild sind die wirkungsvollsten Wegweiser für Ihre Kinder.

Ein paar Ideen/
Anregungen dazu:

Nachvollziehbare Regeln schaffen Orientierung!

„Wissen Sie, was ihr Kind am Wochenende macht?“

Rauschtrinken, Rucksack-Saufen, Komasaufen? – bei Jugendlichen arten Partys immer öfter zum Alkoholexzess aus. Sie betrinken sich gezielt – oft bis zur Bewusstlosigkeit. Ein Drittel aller 15jährigen war bereits zwei Mal im Leben völlig betrunken und dass, wo doch unser Jugendschutzgesetz Konsum und Abgabe frühestens ab 16 Jahren erlaubt... Es ist nicht sinnvoll, zu versuchen, Jugendlichen ganz vom Alkohol abzuraten. Eine solche Forderung kann das Gegenteil auslösen. Jedoch können Sie durch nachvollziehbare Regeln eine klare Linie schaffen. Dies gibt Orientierung und Halt, auch wenn es zu Überschreitungen kommt ist die Grundlage der Gespräch- und Verhandlungsbasis mit Ihren Töchtern und Söhnen dadurch gegeben.

Hier gehört Alkohol unter keinen Umständen hin !

Kein Alkohol im Straßenverkehr (auch nicht auf dem Fahrrad!)

Kein Alkoholkonsum vor oder während der Arbeits/ Schul- oder Ausbildungszeit

Kein Alkohol bei Schwangerschaft und in der Stillzeit

Medikamente kombiniert mit Alkohol sind tabu!

Vor der Party oder dem Discobesuch klären, wer fährt. Ihr Kind darf sich nie einem betrunkenen Fahrer anvertrauen!

Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind im Notfall Geld für ein Taxi (ohne Rechnung – Geld zurück!), Handy mit Guthaben oder Ihr Angebot der Abholung hat, auch wenn es mitten in der Nacht ist und nicht geplant war.

Jugendliche brauchen die Erfahrung, ohne „Aufpasser“ zu Festen gehen zu können, aber auch eindeutige Absprachen, zum Beispiel über Ausgehzeiten und eine risikolose Heimkehr.



„Alle Anderen machen es doch auch?“

Insgesamt sollten Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren entsprechend den Vorgaben im Jugendschutzgesetz keinen Alkohol konsumieren!

Kinder

Nullkonsum, d.h. keine Abgabe, keine Ausnahmen, kein Ausprobieren, soweit was Ihren Einflussbereich im Familienleben betrifft!

12- bis 13- Jährige

In diesem Alter werden die ersten meist heimlichen Erfahrungen mit Alkohol gemacht. Hier heißt die Devise: Nicht dramatisieren, aber aufmerksam sein. Sanktionen helfen in der Regel nicht weiter. Jedoch können Sie über ihre deutlichen Regeln eine Orientierung bieten, was Ihre Erwartungen und Vorstellungen sind! Zeigen Sie unmissverständlich: „Ich will nicht, dass sich das wiederholt“.

14- bis 15-jährige Jugendliche

Die Zahl der Probierer und Experimentierer steigt sprunghaft an, der Einfluss des Freundeskreises wird immer höher. Bleiben Sie im Gespräch, schaffen Sie Freiräume, ermöglichen Sie Erfahrungen, setzen Sie aber auch notwendige Grenzen. Ihr Kind ist geprägt von dem, was es in Ihrer Familie zum Umgang mit Alkohol gelernt hat, deshalb haben Sie Vertrauen! In diesem Alter, auch wenn es oft anders scheint, braucht Ihre Tochter, Ihr Sohn vor allem Ihre liebevolle Zuwendung und Ihr echtes Interesse.

Jugendliche ab 16 Jahren

Selbstbestimmung und eigene Verantwortungsbereiche werden immer größer! Ihre Rolle als Eltern hat sich von „leiten und beschützen“ zu „begleiten und unterstützen“ geändert. Suchen Sie den Dialog. Schweigen, endloses Herumschreien und um den „heißen Brei herumreden“ sind kontraproduktiv und lähmend. Sprechen Sie zum Beispiel über den Umgang mit Gruppendruck, Risiken beim Sex oder im Straßenverkehr. Ein kleiner Tipp dazu: Bleiben Sie bei sich, z.B. ich mache mir Sorgen, ich interessiere mich für dich und die Dinge, die dich beschäftigen, ich möchte noch nicht so schnell Oma/Opa werden Übernehmen Sie nicht die Verantwortung für unangenehme Folgen des Alkoholkonsums bei Ihrem Kind: keine Entschuldigungen für den „Blauen Montag“, kein Aufwischen von Erbrochenem etc.

* **Wichtig bleibt:** Erkennen und Achten Sie auf positives Verhalten. Sagen Sie Ihrem Kind wenn etwas gut gelaufen ist, ihr Kind Absprachen eingehalten hat und eigenverantwortlich gehandelt hat!

Fürsorge und Vertrauen – was kann ich tun?

Eine gute Beziehung ist mindestens so viel wert wie die gut gemeinte Erziehung. Eigenverantwortliche und selbstbewusste Kinder haben einen besseren Schutz, später nicht süchtig zu werden und mehr Chancen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Im Zentrum steht der Jugendliche, nicht die Droge! Formulieren Sie Ihre Sorge und interessieren sich für die Situation Ihres Kindes.

Den richtigen Ton Treffen

Fragen Sie lieber nach den Beweggründen, als Ihr Kind mit Vorwürfen anzugreifen. Ein ruhiges und sachliches Gespräch bringt mehr als endlose Vorhaltungen.

Auch wenn Jugendliche in solchen Situationen protestieren: Eltern, die sich sorgen und kümmern, sind ihnen eine viel größere Hilfe als Eltern, die die Dinge laufen lassen.

Nehmen Sie sich Zeit

Wichtig ist es vor allem, Ihrem Kind zu helfen, Lösungen für etwaige Probleme selbst zu finden und nach Unterstützungsmöglichkeiten Ausschau zu halten.

Reden Sie mit

Über das Thema Alkohol zu sprechen, ist oft nicht leicht. Auch nicht zwischen Eltern und Kindern. Jugendliche sind nie zu jung, als dass man mit ihnen nicht auch über Alkoholkonsum reden könnte.

Mit klaren Botschaften eindeutig bleiben

Auch wenn Sie wissen, dass Ihr Kind Alkohol trinkt, bleiben Sie in Ihrem familiären Umfeld klar und eindeutig, was Ihnen wichtig ist. z.B. „Solange du keine 16 Jahre bist, wird es auf deiner Geburtstagsfeier keinen Alkohol geben“ statt uneindeutige Haltung „Ein Glas dürft ihr vielleicht schon trinken...“. Es bleibt wichtig, wie Sie sich selbst verhalten, was Sie Ihrem Sohn, Ihrer Tochter vorleben, denn immer noch wirken Sie bei Ihrem Kind vor allem durch das, was sie tun!

Der wichtigste Wegweiser, dass Ihr Kind Vertrauen und Fürsorge erleben kann:



Was Sie als Eltern über Alkohol wissen sollten

Alkohol ist ein Zellgift, das nahezu jedes Körperorgan und Nervenzellen schädigt. Alkoholkonsum ist verantwortlich für über 60 verschiedene Krankheiten und stellt nach Tabakkonsum und Bluthochdruck das dritthöchste Risiko für Krankheit und Tod dar. Die körperlichen Schädigungen bei Kindern/Jugendlichen sind wesentlich massiver als bei Erwachsenen.

Bei mehr als jedem vierten Todesfall junger Männer im Alter von 15-29 Jahren spielt Alkohol eine Rolle (Alkoholvergiftung, Unfälle,...).

In der Jugendphase finden wichtige Entwicklungsprozesse im Gehirn statt, die durch Alkoholkonsum beeinträchtigt werden. Insbesondere Hirnregionen die für Wahrnehmen, Denken, Lernen, Aufmerksamkeit und Kreativität zuständig sind, werden durch Alkoholkonsum geschädigt.

Problematischer Alkoholkonsum in der Jugend erhöht das Risiko für einen niedrigen bildungs- und sozioökonomischen Status im Erwachsenenalter.

Je früher Jugendliche beginnen regelmäßig Alkohol zu konsumieren, umso größer ist die Gefahr, später alkoholbezogene Probleme oder eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln. Außerdem vollzieht sich eine Abhängigkeitsentwicklung bei Jugendlichen deutlich schneller als im Erwachsenenalter.

Über 70% aller Gewaltdelikte (Körperverletzung bis zu Mord) passieren unter Alkoholeinfluss. Übrigens sind auch die „Opfer“ sehr häufig alkoholisiert.

Unter Alkoholeinfluss erhöht sich riskantes Sexualverhalten und somit auch die Gefahr einer ungewollten Schwangerschaft und von sexuell übertragbaren Krankheiten.

Übersicht Jugendschutz (JuSchG)

		Kinder		
		Unter 14 Jahre	Unter 16 Jahre	Unter 18 Jahre
Aufenthalt in Gaststätten	§4			Bis 0 Uhr
Aufenthalt in Nachbars, Nachtclubs oder vergleichbaren Lokalitäten				
Anwesenheit bei öffentlichen Tanzveranstaltungen, u.a. Disko	§5			Bis 0 Uhr
Tanzveranstaltungen von anerkannten Trägern der Jugendhilfe/Jugendarbeit		Bis 22 Uhr	Bis 0 Uhr	Bis 0 Uhr
Aufenthalt in öffentlichen Spielhallen	§6			
Teilnahme an Gewinnspielen mit geringem Wert (z.B. Volksfest)				
Abgabe / Konsum von Branntwein, branntweinhaltigen Getränken und Lebensmitteln sowie alkoholhaltige Süßgetränke (Alkopops)	§9			
Abgabe / Konsum von Wein, Bier, etc.				
Abgabe / Konsum von Tabakwaren	§10			
Besuch öffentlicher Filmveranstaltungen	§11	Bis 20 Uhr	Bis 22 Uhr	Bis 0 Uhr
Abgabe von Bildträgern mit Filmen oder Spielen nur entsprechend der Altersfreigabe ab 6 / 12 / 16 Jahre	§12			
Spielen an elektronischen Bildschirmspielgeräten ohne Gewinnmöglichkeit nur entsprechend der Altersfreigabe ab 6 / 12 / 16 Jahre	§13			
verboten	Nur in Begleitung einer personsorgeberechtigten Person oder Erziehungsbeauftragten	erlaubt		

Mit freundlicher Genehmigung durch Stadt Nürnberg
 Amt für Kinder, Jugendliche und Familien Abteilung Kinder- und Jugendschutz.



Anlass
zur
Sorge?

Es ist wichtig, dass Sie als Eltern das Konsumverhalten Ihres Kindes hinterfragen. Wenn Sie sich bezüglich des Alkoholkonsums Ihres Kindes Sorgen machen, dann wenden Sie sich eher früher als später an Fachpersonen aus der Region.

Amt für Jugendarbeit

Gerberstr. 2, 87435 Kempten
Tel. 0831/2525-632
jugendarbeit@kempten.de

Stadtjugendring Kempten

Bäckerstraße 5, 87435 Kempten
Tel. 0831/13438
info@stadtjugendring-kempten.de

Fachdienst für Suchtfragen und Prävention

des Landratsamts Oberallgäu
(Außenstelle Kempten)
Madlenerstr. 18, 87439 Kempten
Tel. 0831/5406422

Suchtberatungs- und Be- handlungsstelle der Caritas

Linggstr. 4, 87435 Kempten
Tel. 0831/25019

Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Klostersteige 18, 87435 Kempten
Tel. 0831/23636
efl-kempten@bistum-augsburg.de

Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung

Linggstr. 4, 87435 Kempten
Tel. 0831/52232-0
info@eb-kempten.de (www.ejv-kempten.de)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
(hier sind weitere kostenfreie Broschüren erhältlich)
www.bzga.de

Onlineberatung für Eltern

www.bke.de

Passgenaue Informationen für Jugendliche

www.bist-du-staerker-als-alkohol.de

Onlineberatung für Kinder und Jugendliche

www.kids-hotline.de

www.partypack.de

www.drugcom.de

Herausgeber:
Stadt Kempten,
Amt für Jugendarbeit,
Herr Thomas Baier-Regnery
Gerberstraße 2
87435 Kempten (Allgäu)
Tel. 0831/2525-632

www.leben-statt-schweben.de

