Alkohol im Jugendalter

Tipps für Eltern

HaLT in Bayern

Liebe Eltern,

„Jugendliche und Alkohol" – das ist ein Thema, über das in den Medien seit Jahren berichtet wird und über das sich viele Eltern Gedanken machen. Einerseits ist Alkohol Teil des Alltags und allgegenwärtig (z.B. das Glas Sekt bei feierlichen Anlässen oder die Bierwerbung im Fernsehen). Andererseits sind auch die negativen Seiten des Alkohols sichtbar: rauschtrinkende Jugendliche, Unfälle durch alkoholisierte Fahrer, Alkoholabhängigkeit.

In diesem Spannungsverhältnis stehen Eltern nun vor einer schwierigen Erziehungsaufgabe. Aber können Eltern verhindern, dass ihr Kind übermäßig Alkohol trinkt? Haben sie noch einen Einfluss, auch wenn ihr Kind bereits in der Pubertät ist? Mit diesen Fragen haben sich auch Wissenschaftler auseinandergesetzt und ein Ergebnis ist klar: Eltern haben bis ins späte Jugendalter einen Einfluss auf das Trinkverhalten ihrer Kinder! **Unterschätzen Sie also Ihre Einflussmöglichkeiten nicht!**

Um Sie bei dieser schwierigen Erziehungsaufgabe zu unterstützen, haben wir in diesem Ratgeber wichtige Informationen und aktuelle Erkenntnisse aus der Wissenschaft zusammengestellt sowie Anregungen von Experten eingeholt, wie Sie dieses Wissen in Ihrem Erziehungsalltag praktisch umsetzen und nützen können.

Natürlich ist nicht jede Familie gleich und es gibt auch selten eine „Musterlösung". Manche Themen werden für Sie interessanter und wichtiger erscheinen als andere und vielleicht müssen Sie einige Ratschläge erst auf Ihre persönliche Situation anpassen (achten Sie dafür auf dieses Symbol:).

Wir hoffen, dass wir Sie mit diesen interessanten Informationen
und Anregungen unterstützen können.
Wir wünschen Ihnen viel Mut und Erfolg und
danken Ihnen herzlich für Ihr Interesse!

Mit freundlichen Grüßen,
Ihr Berater-Team

Inhaltsverzeichnis

Ist es normal, dass Jugendliche Alkohol trinken? _____ Seite 4
Ist es gefährlich, wenn Jugendliche Alkohol trinken? _____ Seite 5
Kann ich das Trinkverhalten meines Kindes beeinflussen? _____ Seite 6
Adleraugen oder Scheuklappen – wie sehr soll ich mich einmischen? _____ Seite 7
Regeln setzen – welche? wie? warum? _____ Seite 8
Gar kein Alkohol ist auch keine Lösung? _____ Seite 12
Mit meinem Kind über Alkohol reden – wie beginne ich das Gespräch? _____ Seite 14
Mit meinem Kind über Alkohol reden – welche Regeln soll ich beachten? _____ Seite 16
Alkohol als Spaßbringer – was tun? _____ Seite 18
Alkohol als Problemlöser – was tun? _____ Seite 19
Vorbild sein – was kann ich beachten? _____ Seite 20
Wie kann ich meinem Kind dabei helfen, „Nein“ zu sagen? _____ Seite 21

Bevor Sie den Ratgeber lesen: Wie würden Sie die Fragen aus dem Inhaltsverzeichnis für sich beantworten?

Ist es normal, dass Jugendliche Alkohol trinken?

Die Pubertät stellt für Jugendliche eine aufregende Zeit dar, in der sie auf dem Weg zum Erwachsenwerden viele neue und teils schwierige Erfahrungen machen. Diese Erfahrungen machen Jugendliche in einem Umfeld, in dem Alkohol fest verankert ist (z.B. auf Festen, Partys, in den Medien).

Was sagt die Wissenschaft?

Die ersten Erfahrungen werden oft ohne das Wissen der Eltern gemacht: Nur etwa ein Drittel der Eltern ist über das Trinkverhalten ihres Kindes im Bilde. Dabei haben jeder fünfte 11-jährige Junge und jedes zehnte 11-jährige Mädchen schon einmal Alkohol getrunken. Mit 17 Jahren haben bereits über 95% der Jugendlichen erste Erfahrungen mit Alkohol gemacht. Am häufigsten geben Jugendliche an, dass sie Bier oder Mixgetränke (z.B. Wodka gemischt mit Limonade oder Saft) trinken. Meist wird draußen und unterwegs getrunken, aber auch auf privaten Partys oder auf öffentlichen Veranstaltungen (Fasching, Dorffeste).

Diese Aussage stimmt so nicht. Viele Jugendliche haben Alkohol zwar schon einmal probiert, aber 58% der 12- bis 17-jährigen Jugendlichen haben zumindest im letzten Monat keinen Alkohol getrunken.

Ist es für Ihr Kind und seine Freunde normal, Alkohol zu trinken?
Welche Information auf dieser Seite hat Sie überrascht?

Was kann ich tun?

Viele Jugendliche probieren in der Pubertät das erste Mal Alkohol. Das ist noch keine Katastrophe – reagieren Sie nicht vorschnell oder panisch. Beachten Sie, dass das Ausprobieren von Alkohol zwar normal ist, der regelmäßige oder starke Konsum jedoch sehr gefährlich sein kann (siehe Seite 5). Sprechen Sie mit Ihrem Kind in einem ruhigen Moment über die Folgen übermäßigen Alkoholkonsums und vertreten Sie eine klare, ablehnende Haltung zum Thema „Alkohol im Jugendalter".

Ist es gefährlich, wenn Jugendliche Alkohol trinken?

In den letzten Jahren häufen sich in den Medien die Berichte über Jugendliche, die exzessiv Alkohol trinken und wegen einer Alkoholvergiftung im Krankenhaus behandelt werden müssen.

Was sagt die Wissenschaft?

Etwa jeder sechste Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren betreibt mindestens einmal im Monat Rauschtrinken, d.h. er trinkt zu einer Gelegenheit fünf oder mehr alkoholische Getränke hintereinander. Das ist gefährlich:

- *Gefahren für die Gesundheit: Verletzungen und Verkehrsunfälle, Alkoholvergiftungen (Unterzuckerung, Unterkühlung, Bewusstlosigkeit mit Gefahr des Erstickens am eigenen Erbrochenen, Koma), Entwicklung einer Abhängigkeit.*
- *Probleme mit Freunden und der Familie, erhöhte Wahrscheinlichkeit für gewalttätiges Verhalten (oder Opfer von Gewalt zu werden), riskantes Sexualverhalten (ungeschützter Geschlechtsverkehr, ungewollte Schwangerschaften), schlechte schulische Leistungen.*

Für Mädchen, die Rauschtrinken betreiben, ist das Risiko, Opfer von sexuellem Missbrauch zu werden, um das Dreifache erhöht. Alkohol kann zudem negative Auswirkungen auf die Gehirnentwicklung von Jugendlichen haben, da das Gehirn etwa bis zum 20. Lebensjahr besonders anfällig für schädliche Einflüsse ist.

Was kann ich tun?

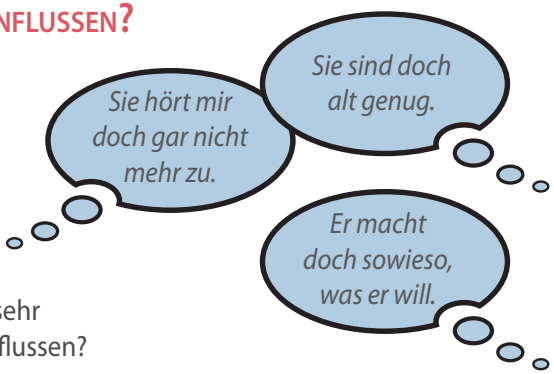
Was mache ich, wenn mein Kind betrunken nach Hause kommt (z.B. torkelt, lallt oder eine Fahne hat)?

- *Bleiben Sie ruhig! Schreien Sie Ihr Kind nicht an und verursachen Sie keinen zusätzlichen Stress. Bieten Sie ihm etwas Süßes zu trinken an (keinen Alkohol!) und achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht friert. Bleiben Sie bei ihm, beobachten Sie seinen Gesundheitszustand und achten Sie darauf, dass Ihr Kind Erbrochenes nicht verschluckt (stabile Seitenlage).*
- *Wenn Ihr Kind nicht ansprechbar ist, ohnmächtig wird oder einen epileptischen Anfall hat – rufen Sie den Notarzt! Notruf: 112.*

Haben Sie oder Ihr Kind schon gefährliche Situationen im Zusammenhang mit Alkohol erlebt oder negative Erfahrungen gemacht? Weiß Ihr Kind über die negativen Konsequenzen des Alkoholkonsums Bescheid?

Kann ich das Trinkverhalten meines Kindes beeinflussen?

Kommen Ihnen diese Gedanken bekannt vor?



Auf einer Skala von 1 bis 5: Was glauben Sie, wie sehr können Sie das Trinkverhalten Ihres Kindes beeinflussen?

Ich denke nicht, dass ich Einfluss habe. 1 2 3 4 5 *Natürlich habe ich Einfluss!*

Was sagt die Wissenschaft?

Viele Eltern glauben, dass sie auf Jugendliche kaum noch Einfluss haben. Aber das stimmt nicht. Forschungsergebnisse zeigen deutlich, dass sich der **Einfluss der Eltern** auf Jugendliche **bis ins Erwachsenenalter** fortsetzt.

Zum Beispiel konnten verschiedene Studien zeigen, dass Jugendliche, deren Eltern häufig mit ihnen über Alkohol sprechen und klare Regeln vertreten, weniger Alkohol trinken als Jugendliche, deren Eltern dies nicht tun. Jugendliche trinken weniger Alkohol, wenn ihre Eltern ihnen wertschätzendes Interesse entgegenbringen und Bescheid wissen, wo ihr Kind unterwegs ist.

Was kann ich tun?

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse sind eindeutig!

Sie können das Trinkverhalten Ihres Kindes beeinflussen, z.B. indem Sie mit Ihrem Kind über Alkohol sprechen, Regeln aufstellen oder sich über Alkoholkonsum bei Jugendlichen und mögliche Erziehungstipps informieren. In diesem Ratgeber finden Sie dazu konkrete Anregungen. **Trauen Sie sich das zu, denn Sie können etwas bewirken!**

Adleraugen oder Scheuklappen – wie sehr soll ich mich einmischen?

Die Zügel locker halten oder die Kinder rund um die Uhr überwachen? Alles im Blick behalten oder Jugendliche „einfach machen lassen“? Es ist schwierig, zwischen diesen Extremen den richtigen Mittelweg zu finden und viele Eltern sind sich bei diesen Fragen unsicher.

Was sagt die Wissenschaft?

Beide Extreme sind nicht der richtige Weg. **„Hart, aber herzlich“**: In vielen Studien wurde festgestellt, dass Eltern, die liebevoll auf ihre Kinder eingehen und gleichzeitig ein hohes Maß an Autorität ausüben (also klare Regeln vertreten und konsequent sind), ihre Kinder am besten vor den Gefahren des Alkoholkonsums schützen können.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Kinder seltener Alkohol trinken, wenn ihre Eltern sich aktiv an ihrem Leben beteiligen (mit ihnen reden, gemeinsam Zeit verbringen). Jugendliche, deren Eltern wissen, wie sie ihre Freizeit verbringen und mit wem sie unterwegs sind, trinken seltener Alkohol und können besser mit Gruppendruck umgehen und „Nein“ sagen.

Was kann ich tun?

Fragen Sie Ihr Kind, was es heute in der Schule erlebt hat, was es für das Wochenende geplant hat oder was seine Freunde vorhaben. Wo geht Ihr Kind abends hin, wie lange und mit wem? Wie kommt es wieder heim? Zeigen Sie Interesse am Leben Ihres Kindes, aber ohne es zu verhören. Achten Sie auf eine angenehme Stimmung während des Gespräches (siehe Seite 16).

Was wissen Sie über die Freunde Ihres Kindes? Was unternimmt Ihr Kind in seiner Freizeit? Wie schätzen Sie Ihren Erziehungsstil ein?
Entscheiden Sie sich für ein Feld:

viel Wärme und Zuneigung, wenig Strenge und Konsequenz ?	viel Wärme und Zuneigung, viel Strenge und Konsequenz ?
wenig Wärme und Zuneigung, wenig Strenge und Konsequenz ?	wenig Wärme und Zuneigung, viel Strenge und Konsequenz ?

Regeln setzen – welche? wie? warum?

Während ihrer Entwicklung werden Kinder zunehmend selbstständig und treffen immer öfter ihre eigenen Entscheidungen. Im Kindesalter ist für Eltern die Festlegung von Grenzen selbstverständlich, nicht zuletzt, um ihre Kinder vor Gefahren zu schützen. Auch im Jugendalter ist es sinnvoll, in bestimmten Bereichen Grenzen zu setzen. Das fällt vielen Eltern schwer. Auch wenn Sie zunächst auf Widerstand stoßen, empfehlen wir Ihnen, klare Regeln aufzustellen.

Für Jugendliche wurden bisher keine medizinischen Grenzwerte für einen risikoarmen Konsum festgelegt. Die Vorgaben des Jugendschutzgesetzes sind dafür ein guter Orientierungspunkt, um gemeinsam mit dem Jugendlichen alkoholbezogene Regeln festzulegen.

Jugendschutzgesetz

Nach §9 Jugendschutzgesetz dürfen Kinder und Jugendliche in der Öffentlichkeit (Gaststätten, Verkaufsstellen,…)

- **unter 16 Jahren keinerlei alkoholische Getränke** *kaufen, bekommen oder trinken. Eine Ausnahme ist, wenn sie von personensorgeberechtigten Personen (Eltern) begleitet werden.*
- **unter 18 Jahren keine Spirituosen und Alkopops**, *die Schnaps enthalten, kaufen, bekommen oder trinken. Hier gibt es keine Ausnahme.*

Was sagt die Wissenschaft?

Zahlreiche Studien zeigen, dass Eltern einen deutlichen Einfluss auf ihre Kinder haben: Vertreten die Eltern klare Regeln, eine strenge Einstellung und eine ablehnende Haltung gegenüber Alkohol im Jugendalter, so trinken die Jugendlichen weniger. Sind hingegen die Eltern sogar bereit, ihrem Kind Alkohol zur Verfügung zu stellen, so steigt der Konsum.

Je früher Jugendliche im Elternhaus Alkohol trinken dürfen (und sei es auch nur eine geringe Menge), desto früher trinken sie auch gemeinsam mit anderen Jugendlichen und **desto früher konsumieren sie Alkohol in größeren Mengen.**

Ebenfalls interessant ist, dass sich die Wahrnehmungen von Eltern und Kindern unterscheiden können, wenn es um die Strenge der Regeln zum Thema Alkohol geht: Die Jugendlichen halten ihre Eltern oft für weniger streng als diese sich selbst!

Zuletzt noch ein Ergebnis, das viele Eltern erstaunen mag: Laut einer deutschen Studie finden 82% der Jugendlichen zwischen 11 und 27 Jahren das Jugendschutzgesetz angemessen oder sogar zu lasch. Haben Sie also keine Angst davor, eine strenge, ablehnende Haltung gegenüber Alkoholkonsum im Jugendalter zu vertreten!

Regeln setzen – welche? wie? warum?

Was kann ich tun?

Welche Regeln soll ich festlegen? Im Jugendschutzgesetz gibt der Gesetzgeber einige Regeln vor, an denen Sie sich orientieren können. Dennoch ist es wichtig, sich zu überlegen, welche Regeln Sie für Ihre Familie gut finden? Was gilt bei Ihnen und was möchten Sie durchsetzen (z.B. „Ich kaufe keinen Alkohol für die Partys meines Kindes.")? Versuchen Sie, sich über eigene Einstellungen zum Thema Alkohol bewusst zu werden. Nur Regeln, hinter denen Sie auch stehen, können Sie Ihrem Kind gegenüber überzeugend vertreten.

Wie setze ich Regeln? Die Regeln sollten einfach und klar sein (z.B. „Mein Kind darf zu Hause keinen Alkohol trinken."). Sprechen Sie offen mit Ihrem Kind über das, was es darf – und was es nicht darf. Bleiben Sie konsequent, auch wenn Sie damit auf Widerstand stoßen. Es ist besser, in anderen Bereichen (z.B. Kleidungs- und Musikgeschmack) einmal nachzugeben, doch im Bereich Alkohol streng zu bleiben. Wichtig ist außerdem, dass Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin sich einig sind und gemeinsam die Regeln und die möglichen Konsequenzen gegenüber Ihrem Kind vertreten. Wenn Ihr Kind die Regeln einhält, beachten Sie seine Bemühungen und loben Sie es!

Wie sollen die Konsequenzen aussehen?
Überlegen Sie sich mögliche Konsequenzen bei einem Regelverstoß im Voraus und sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber. Wählen Sie nur Konsequenzen, die Sie auch umsetzen werden und lassen Sie sich bei der Einhaltung der Regeln auf keine Diskussion ein. Die vereinbarten Konsequenzen sollen transparent, zeitnah, fair und an das Alter Ihres Kindes angepasst sein. Wenden Sie keine körperliche oder verbale Gewalt an! Außerdem sollen die Konsequenzen immer in Zusammenhang mit den Regeln stehen, z.B.:

- *Kürzung des Taschengeldes, wenn Ihr Kind Geld für Alkohol ausgegeben hat*
- *Ausgehverbot für das nächste Wochenende, wenn Ihr Kind nicht zur abgemachten Zeit zu Hause war*

Bitte beantworten Sie folgende Fragen! Das kann Ihnen dabei helfen, klare Regeln in Ihrer Familie aufzustellen und zu vertreten.
Achten Sie dabei auch auf das Alter Ihres Kindes.

	Ja	Nein
Darf mein Kind zu Hause Alkohol trinken?		
Darf mein Kind Alkohol trinken, wenn es bei Freunden zu Hause ist?		
Darf mein Kind auf Partys Alkohol trinken?		
Darf mein Kind hochprozentigen Alkohol / Spirituosen trinken?		
Darf mein Kind am Wochenende trinken?		
Darf mein Kind unter der Woche trinken?		
Darf mein Kind beschwipst oder sogar betrunken sein?		

Wie viel darf mein Kind trinken? Ein oder mehrere alkoholische Getränke? _____

Alle Fragen kann man in Regeln umformulieren (z.B. „Mein Kind darf bei Freunden keinen Alkohol trinken.“, „Mein Kind darf keinen Schnaps trinken.“).

Welche Regeln haben Sie in Ihrer Familie schon aufgestellt? Welche Regeln finden Sie gut und welche könnten neu hinzukommen? Besprechen Sie mit Ihrem Kind, welche Regeln Sie vertreten. Was passiert, wenn Ihr Kind die Regeln nicht einhält?

Gar kein Alkohol ist auch keine Lösung?

Ihr Kind ist schon über 16 Jahre alt und Sie erlauben ihm, unter bestimmten Bedingungen Alkohol zu trinken? Dann sind sogenannte „Trinkregeln" wichtig. Sie verringern die Wahrscheinlichkeit, sehr betrunken zu werden oder betrunken in eine gefährliche Situation zu geraten. Überlegen Sie aber, ob Trinkregeln das Richtige für Ihr Kind sind oder nicht doch ein Alkoholverbot sinnvoller wäre (siehe Seite 8).

Was sagt die Wissenschaft?

Je häufiger Jugendliche solche **Trinkregeln** anwenden, desto **weniger Alkohol** trinken sie und desto **weniger negative Erfahrungen** im Zusammenhang mit Alkoholkonsum machen sie.

Markieren Sie auf Seite 13 die Regel(n), die Sie am sinnvollsten finden und – falls nötig – Ihrem Kind vorschlagen werden!

Was kann ich tun?

Hier finden Sie Vorschläge für Trinkregeln, die Sie mit Ihrem Kind besprechen können:

- ☐ *Wechsle zwischen alkoholischen und alkoholfreien Getränken ab! Trinke keine Mischungen, bei denen du nicht weißt, wie viel Alkohol sie enthalten!*
- ☐ *Beschließe vorher, eine bestimmte Anzahl an alkoholischen Getränken nicht zu überschreiten!*
- ☐ *Beschließe, keinen Alkohol zu trinken (z.B. immer freitags, wenn du noch nach Hause fahren musst)!*
- ☐ *Bestimme vorher jemanden, der den Abend über nüchtern bleibt und dich nach Hause fährt/bringt!*
- ☐ *Iss etwas, bevor du Alkohol trinkst! (Der Rausch wird dadurch aber nur verzögert, nicht verhindert!)*
- ☐ *Mache mit einer Freundin/einem Freund, der/m du vertraust, aus, dass sie/er dir Bescheid gibt, wenn du aufhören solltest, Alkohol zu trinken! Umgekehrt kannst du auch auf deine Freunde „aufpassen".*
- ☐ *Zähle mit, wie viele alkoholische Getränke du trinkst! Um den Überblick zu behalten: Trinke nicht direkt aus großen Flaschen oder Tetra Paks!*
- ☐ *Trinke nicht mehr als ein alkoholisches Getränk pro Stunde!*
- ☐ *Keine Trinkspiele! Du musst nicht mitmachen, deine eigene Meinung zählt!*
- ☐ *Trinke Saft, Wasser oder ein alkoholfreies Getränk, das wie Alkohol aussieht (z.B. alkoholfreies Bier oder einen alkoholfreien Cocktail).*

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass es Situationen gibt, in denen Alkohol **absolut tabu** ist: In der Schule oder bei der Arbeit, im Straßenverkehr, beim Sport, beim Sex oder während einer Schwangerschaft. Auf Seite 21 erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, „Nein" zu sagen.

Mit meinem Kind über Alkohol reden – wie beginne ich das Gespräch?

Miteinander-Reden ist nicht immer einfach. Oft nehmen wir Dinge anders auf, als sie eigentlich gemeint waren und es entstehen Missverständnisse. Trotzdem ist es wichtig, dass Sie mir Ihrem Kind ins Gespräch kommen.

Was sagt die Wissenschaft?

Nur etwa die Hälfte aller Eltern spricht mit ihrem Kind über das Thema Alkohol. Dabei verpassen sie jedoch eine gute Möglichkeit, positiven Einfluss auszuüben: Wenn Eltern mit Jugendlichen sprechen (z.B. über die zu Hause aufgestellten Regeln oder mögliche Folgen von Alkoholkonsum), trinken diese deutlich weniger und machen weniger negative Erfahrungen mit Alkohol. Wichtig zu wissen ist außerdem, dass ein Großteil der Jugendlichen diese Gespräche positiv bewertet.

Was kann ich tun?

Sorgen Sie für einen guten Einstieg und eine angenehme Gesprächssituation. Nehmen Sie sich Zeit. Am besten ist es, einen Anlass für das Gespräch zu haben. Dies kann zum Beispiel ein Bericht oder Werbung im Fernsehen sein oder wenn Ihr Kind von Freunden oder einer Party erzählt.

Versuchen Sie nicht, ein Gespräch zu beginnen, wenn Ihr Kind eine andere Verabredung hat oder im Stress ist. Ein schlechter Zeitpunkt ist auch, wenn Ihr Kind angetrunken heim kommt! Warten Sie dann bis zum nächsten Tag (oder sprechen Sie am besten schon vor der ersten Trunkenheit mit Ihrem Kind).

Was kann ich tun?

Halten Sie keinen langen Vortrag, sondern fragen Sie Ihr Kind nach seiner eigenen Meinung und seinen Erfahrungen! Hier finden Sie mögliche Themen, über die Sie sprechen können:

- *die Wirkung von Alkohol (Seite 5)*
- *Regeln zum Alkoholkonsum und Konsequenzen (ab Seite 8)*
- *Gründe und Motive für das Trinken und für das Nicht-Trinken (Seite 18, 19 und 20)*
- *Alternativen zum Alkoholkonsum (Seite 18 und 19)*
- *die Darstellung in den Medien*
- *Ihre eigenen Erfahrungen und Meinungen – und wie sich diese über die Jahre verändert haben*

Beispiele: „Kennst du Leute, die viel Alkohol trinken? Wurde dir schon einmal Alkohol angeboten? Wie hast du reagiert? Wie würdest du reagieren? Glaubst du, dass Alkohol gefährlich sein kann? ...“

Vielleicht wird Ihr Kind ärgerlich oder misstrauisch reagieren. Das ist erst einmal eine normale Reaktion, lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen! Das könnten Sie auf „typische“ Einwände antworten:

Vertraust du mir etwa nicht?

Ich vertraue dir. Aber das ist ein wichtiges Thema und deswegen sollten wir darüber sprechen.

Bestimmt weißt du schon über viele Dinge Bescheid. Ich würde mich allerdings besser fühlen, wenn wir einmal zusammen darüber reden.

Ich kenn mich aus mit dem Thema, darüber müssen wir nicht reden.

Ja klar, ich erzähl dir was, und dann lässt du mich nichts mehr mit meinen Freunden unternehmen!

Ich verspreche dir, dass ich nicht so reagieren werde. Ich werde dir zuhören und dich ernst nehmen.

In dieser Situation kann ich mit
meinem Kind über Alkohol reden: _____
Ich beginne das Gespräch am besten so: _____
Ich werde über folgende Themen sprechen: _____
Ich möchte bis zum ____ ____.____ ____.____ ____ mit meinem Kind über Alkohol sprechen (z.B. über Erfahrungen, Risiken, Regeln).

Mit meinem Kind über Alkohol reden – welche Regeln soll ich beachten?

Haben Sie erst einmal einen Einstieg in das Gespräch gefunden, gibt es einige Grundregeln, die Sie beachten können. Das Wichtigste dabei ist zu zeigen, dass Sie sich für Ihr Kind interessieren und seine Meinung respektieren. Wenn Sie dies schaffen, wird es Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn auch leichter fallen, Ihren Standpunkt zu verstehen.

Was sagt die Wissenschaft?

Studien zeigen: Wichtig ist nicht nur, **dass** Regeln aufgestellt werden, sondern auch **wie** diese dem Kind vermittelt und mit ihm besprochen werden! Regeln sind erst dann richtig wirksam, wenn sie dem Kind in guten Gesprächen vermittelt werden.

Was kann ich tun?

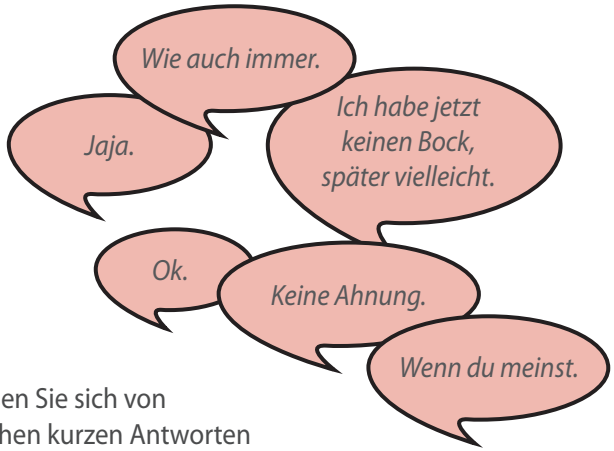
„Ja“: Das sollten Sie im Gespräch mit Ihrem Kind tun!

- *Hören Sie zu, was Ihr Kind sagt.*
- *Schalten Sie Fernseher, Computer und Handy ab.*
- *Respektieren Sie die Meinung Ihres Kindes.*
- *Loben Sie Ihr Kind, wenn Sie finden, dass es etwas gut gemacht hat.*
- *Sprechen Sie in der Ich-Form („Ich habe das Gefühl,...“, „Ich glaube,…“).*
- *Stellen Sie offene Fragen, auf die Ihr Kind nicht einfach mit Ja oder Nein antworten kann („Wie findest du...?“, „Welche Meinung hast du zu…?“).*
- *Betonen Sie Ihr gemeinsames Interesse: Ihr Kind soll gesund und sicher sein und in seiner Freizeit Spaß haben.*
- *Machen Sie eine Pause, wenn das Gespräch nicht gut läuft. Warten Sie, bis beide in Ruhe weitersprechen können.*

Was kann ich tun?

„Nein“: Das sollten Sie nicht tun!

- *Vermeiden Sie Gesprächs-Stopper wie „Niemand würde jemals...“, „Jeder, der trinkt,...“ oder „Immer bist du...“.*
- *Werden Sie nicht anklagend. Vermeiden Sie Sätze, die mit „Du“ anfangen („Du hast…“).*
- *Verurteilen Sie Ihr Kind nicht, wenn es sich in Ihren Augen falsch verhalten hat. Fragen Sie nach den Gründen und versuchen Sie diese zu verstehen.*
- *Geben Sie bei einem Konflikt nicht auf. Jugendliche und Eltern haben oft unterschiedliche Überzeugungen und Werte. Sehen Sie dies als Möglichkeit, sich besser kennen zu lernen.*



Lassen Sie sich von solchen kurzen Antworten nicht frustrieren. Diese Antworten sind oft Ausdruck, dass Ihr Kind gerade zu müde oder gedanklich mit etwas anderem beschäftigt ist. Erzwingen Sie kein Gespräch und versuchen Sie es zu einem anderen Zeitpunkt wieder.

Bei einem Gespräch werde ich Folgendes ganz besonders beachten:

_____
_____
_____
_____
_____

Haben Sie schon mit Ihrem Kind über Alkohol gesprochen?
Was lief gut? Was könnte man das nächste Mal besser machen?

Alkohol als Spassbringer – was tun?

Jugendliche trinken Alkohol aus unterschiedlichen Gründen. Viele trinken, weil es ihnen Spaß macht, weil sie einen Kick suchen und an ihre Grenzen gehen möchten. Sie möchten berauscht sein oder finden, dass Partys dadurch besser werden. Diese Jugendlichen gehen abends häufig aus, trinken gemeinsam mit ihren Freunden und sind aufgeschlossen und risikofreudig. Gefährlich daran ist, dass sie oft extrem viel Alkohol zu sich nehmen – mit all seinen Konsequenzen (Seite 5).

Was denken Sie? Wie schätzen Sie Ihr Kind ein?

Was sagt die Wissenschaft?

Untersuchungen zeigen, dass es sich positiv auf das Trinkverhalten der Jugendlichen auswirkt, wenn Eltern **Zeit gemeinsam mit ihrem Kind verbringen**. Entscheidend ist dabei aber nicht die reine Dauer, sondern, dass Eltern und Kind diese Zeit genießen und die gemeinsamen Aktivitäten mögen.

Was kann ich tun?

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Gründe, warum es Alkohol trinkt. Versuchen Sie zusammen, andere Aktivitäten zu finden, bei denen Ihr Kind diese Bedürfnisse erfüllen kann. Schulen, Vereine oder Jugendzentren bieten ganz unterschiedliche Möglichkeiten, ohne dabei viel Geld zu kosten.

Verbringen Sie Zeit gemeinsam mit Ihrem Kind. Wichtig sind tägliche Rituale (z.B. gemeinsames Abendessen). Planen Sie die Wochenenden oder einen regelmäßigen „Familientag“ zusammen mit Ihrem Kind. Überlegen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen beiden Spaß machen und wechseln Sie sich bei der Entscheidung, was Sie unternehmen, mit Ihrem Kind ab.

Beispiel: Jonas interessiert sich für Fußball. Er meldet sich bei einem kostenlosen Training an, das von seiner Schule angeboten wird. Mit seinem Vater vereinbart er, dass sie jeden ersten Samstag im Monat zusammen ein Fußballspiel im Stadion ansehen. Falls das einmal nicht klappt, hören sie gemeinsam die Bundesliga-Berichte im Radio.

Das könnte meinem Kind und mir Spaß machen:

_____

_____

_____

_____

Alkohol als Problemlöser – was tun?

Welche Beschreibung passt besser zu Ihrem Kind?

Manche Jugendliche trinken um sich aufzumuntern, um sich zu entspannen und Sorgen zu vergessen oder auch um nicht ausgeschlossen zu werden. Diese Jugendlichen sind eher ängstlich und sensibel und bleiben oft allein zu Hause. Junge Menschen, die aus diesen Gründen trinken, nutzen den Alkohol, um Probleme zu bewältigen. Diese „Strategie" löst jedoch keine Probleme, sondern führt zur Entstehung von weiteren alkoholbezogenen Problemen, zu schlechten schulischen Leistungen oder Schwierigkeiten mit Freunden und Familie.

Was sagt die Wissenschaft?

Auch hier wird empfohlen, dass Eltern gemeinsam Zeit mit ihrem Kind verbringen. Es zählt nicht die reine Dauer, sondern, dass beide die Zeit genießen. Die **Unterstützung durch die Eltern** ist für Jugendliche wichtig, besonders wenn diese sich in schwierigen, unsicheren Situationen (z.B. Schulwechsel) befinden.

Was kann ich tun?

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Gründe, warum es Alkohol trinkt. Überlegen Sie gemeinsam, welche Möglichkeiten es zur Stressbewältigung gibt oder wie Sie Probleme lösen können. Beispiele sind: Tagebuch schreiben, einen gemeinsamen Spaziergang machen, mit einer Freundin telefonieren. Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes, indem Sie ihm offen Ihre Zuneigung zeigen und es loben, wenn es etwas gut gemacht hat oder sich darum bemüht.

Planen Sie regelmäßige Familientage gemeinsam mit Ihrem Kind. Überlegen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen beiden Spaß machen. Wechseln Sie sich bei der Entscheidung, was Sie unternehmen möchten, mit Ihrem Kind ab. Denken Sie auch an tägliche Rituale (z.B. gemeinsames Abendessen).

Wenn mein Kind Stress oder Probleme hat, können wir folgende Dinge gemeinsam unternehmen:

_____

_____

Vorbild sein – was kann ich beachten?

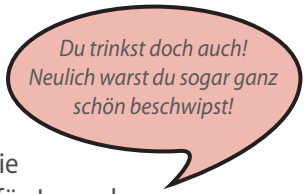
Wenn Sie mit Ihrem Kind über Alkohol sprechen, wird es Sie vielleicht auf Ihren eigenen Konsum ansprechen. Es ist wichtig, sich auch über den eigenen Umgang mit Alkohol Gedanken zu machen, besonders, weil sich Kinder und Jugendliche in ihrem Verhalten an Vorbildern orientieren (z.B. an ihren Eltern, aber auch an Personen aus dem Umfeld oder aus dem Fernsehen).

Was sagt die Wissenschaft?

Studien weisen einen Zusammenhang zwischen dem Alkoholkonsum der Eltern und dem ihrer Kinder nach. Je mehr die Eltern trinken, desto mehr trinken auch ihre Kinder. Aber bereits die Einstellung der Eltern gegenüber Alkohol hat einen bedeutsamen Effekt. **Wenn Eltern dem Alkoholtrinken kritisch gegenüber stehen, trinken die Jugendlichen weniger.**

Was kann ich tun?

- Versuchen Sie, nicht in der Gegenwart Ihrer Kinder zu trinken. Achten Sie darauf, dass zu Hause für Ihre Kinder kein Alkohol zugänglich ist und versorgen Sie Ihre Kinder nicht mit Alkohol. Trinken Sie nicht gemeinsam mit Ihren Kindern.
- Wenn möglich, gestalten Sie Familienfeiern und Feste ohne Alkohol.
- Achten Sie bei den Dingen, die sich Ihr Kind im Fernsehen anschaut, auf die Altersangemessenheit. Sprechen Sie mit ihm darüber, wie Werbebotschaften versuchen, unsere Meinung zu beeinflussen.



Bleiben Sie ruhig und sprechen Sie offen über Ihre Erfahrungen. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Alkohol für Jugendliche schädlicher ist als für Erwachsene, dass Sie Verantwortung für Ihr Kind haben und deswegen fordern, dass es bestimmte Regeln einhält.

Wie würden Sie diese Fragen beantworten?

- Was sage ich, wenn mein Kind mich auf meinen eigenen Alkoholkonsum anspricht?
- Möchte ich etwas an meinem eigenen Alkoholkonsum ändern?

Wie kann ich meinem Kind helfen, „Nein“ zu sagen?

In diesem Ratgeber ging es vor allem um die Dinge, die Sie als Eltern in der Erziehung Ihres Kindes beachten können. Aber: Alkoholkonsum findet meistens im Freundeskreis statt und auch Gleichaltrige beeinflussen die Entscheidungen Ihres Kindes. In der konkreten Situation (z.B. auf einer Party) muss Ihr Kind selbst dazu in der Lage sein, „Nein“ zu sagen und alkoholische Getränke abzulehnen oder auch mal weniger zu trinken. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können.

Was sagt die Wissenschaft?

Jugendliche und Alkohol – da spielt Gruppendruck eine wichtige Rolle. Deswegen ist es wichtig, dass Jugendliche lernen, wie sie selbstbewusst auch mal „Nein“ sagen können.

Was kann ich tun?

Reden Sie mit Ihrem Kind über die Gründe, die gegen das Trinken sprechen, z.B. Alkohol hat viele Kalorien („Bierbauch“); ist schlecht für Konzentration und Gedächtnis; behindert den Muskelaufbau; führt oft dazu, dass man etwas tut, was man hinterher bereut; kann zu Übelkeit, Erbrechen, ungewollten Sexualkontakten, Verletzungen, Unfällen oder Bewusstlosigkeit führen.

Üben Sie mit Ihrem Kind, wie es reagieren könnte. Am einfachsten und effektivsten ist es oft, ganz kurz zu antworten („Nein danke, ich möchte nicht.“), keine langen Erklärungen abzugeben und dann das Thema zu wechseln („Wer kommt heute noch alles? Was machen wir nächstes Wochenende? Wie hat dir der Film gefallen?“). Wichtig ist außerdem: aufrecht stehen, dem Gegenüber in die Augen schauen und mit klarer Stimme sprechen!

Diese Tipps werde ich meinem Kind geben:

_____

_____

_____

Kurz und knapp: Das Wichtigste auf einen Blick

1. **Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind.**
2. **Sprechen Sie über Alkohol und mögliche Gefahren.**
3. **Zeigen Sie Interesse und informieren Sie sich.**
4. **Setzen Sie klare Regeln.**
5. _____

Platz für Ihre Notizen

Denken Sie daran:

Sie haben Einfluss auf das Trinkverhalten Ihres Kindes!

Bayerische Akademie
für Sucht- und
Gesundheitsfragen
BAS Unternehmergesellschaft
(haftungsbeschränkt)

HaLT in Bayern

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

UNIVERSITY OF BAMBERG
OTTO-FRIEDRICH-UNIVERSITÄT BAMBERG

Die Inhalte dieses Ratgebers basieren auf wissenschaftlichen Veröffentlichungen und Expertenmeinungen oder sind daraus entnommen. Eine Auflistung der zugrunde liegenden Literatur finden Sie hier: *www.uni-bamberg.de/halt-in-bayern*

Dort finden Sie auch Links zu weiterführenden Websites mit wertvollen Informationen, Buchempfehlungen und Stellen, wo Sie Gratisflyer oder eine kostenlose und anonyme Beratung erhalten.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Prof. Dr. Jörg Wolstein und Dipl.-Psych. Mara Wurdak
Universität Bamberg, Institut für Psychologie, Markusplatz 3, 96045 Bamberg
und
Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen,
Landwehrstraße 60-62, 80336 München

Die Broschüre wurde aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege finanziert.

Text:
Mara Wurdak, Isabella Dirnberger, Leon Hilpert und Jörg Wolstein

Beratung:
Melanie Arnold, Helmuth Backhaus, Emmanuel Kuntsche, Heidi Kuttler, Marco Stürmer, Robert Turrisi und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der bayerischen HaLT-Zentren

Druck:
DRUCK_INFORM GmbH, Eggolsheim

Gestaltung, Layout, Zeichnungen:
Andreas N. Schubert
www.andreas-n-schubert.de

© Universität Bamberg
3. vollständig neu gestaltete Auflage, 20.000 Exemplare
September 2015