



Klartext reden!

*Gesprächsleitfaden für Eltern
zum Thema Alkohol*





Inhalt

Vorwort	Seite 2
Fakten zum Thema Alkohol	Seite 4
Soll ich mein Kind trinken lassen?	Seite 6
Wann ist der richtige Zeitpunkt?	Seite 7
Digitale Medienwelt	Seite 8
Wie rede ich Klartext? Tipps für Gespräche über Alkohol	Seite 10
Partys und was Sie hier beachten sollten	Seite 17
Das Wichtigste in Kürze	Seite 18
Anzeichen für problematischen Konsum	Seite 20
Wo Eltern Rat bekommen	Seite 24

Liebe Eltern!

Als liebevolle Eltern wünschen Sie sich, dass Ihre Kinder einen normalen und gesundheitsverträglichen Umgang mit alkoholhaltigen Getränken entwickeln. Vielleicht entscheiden sich Ihre Kinder später auch, gar keinen Alkohol zu trinken. Sie möchten Ihre Kinder aber auf jeden Fall auf diesem Weg zu einer verantwortungsbewussten Konsumententscheidung gut begleiten und vermeiden, dass sie Probleme durch Alkoholkonsum bekommen. Wissenschaftler/-innen sind sich einig: Die Weichen für den späteren Umgang mit alkoholhaltigen Getränken werden sehr früh im Kindes- und Jugendalter gestellt.

Laut Jugendschutzgesetz (JuSchG) ist die Abgabe von Spirituosen und spirituosenhaltigen Mischgetränken an Personen unter 18 Jahren verboten. Die Mitgliedsunternehmen des Bundesverbandes der Deutschen Spirituosen-Industrie und -Importeure e. V. (BSI) fühlen sich den Regelungen des Jugendschutzgesetzes ohne Wenn und Aber verpflichtet und engagieren sich zugleich für die Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit alkoholhaltigen Getränken. Neben den Herstellern/Herstellerinnen von alkoholhaltigen Getränken, dem Personal in Handel und Gastronomie, Lehrkräften sowie Pädagogen/Pädagoginnen, sind insbesondere die Eltern gefordert, Verantwortung zu übernehmen und vorzuleben, damit Kinder und Jugendliche später einen maßvollen Umgang mit alkoholhaltigen Getränken entwickeln können.

Mütter und Väter begleiten ihre Kinder dabei, die Anforderungen im Leben zu meistern und mit Belastungen und Herausforderungen fertig zu werden. Inwieweit Ihre Kinder also später maßvoll und verantwortungsvoll mit alkoholhaltigen Getränken umgehen können, hängt nicht zuletzt von den Erfahrungen und Vorbildern im engsten Kreis der Familie ab.

Diese Broschüre gibt Ihnen Hilfestellung und Tipps, wie Sie mit Ihren Kindern offene und ehrliche Gespräche



führen, Verständnis zeigen und Grenzen setzen können. »Klartext reden!« bedeutet auch, dass die Vereinbarung von verbindlichen Regeln mit Kindern und Jugendlichen für die Erziehung hin zu verantwortungsvollen Erwachsenen wichtig ist.

Ausführlicher und praxisnah wird das Thema in sogenannten »Eltern-Infoveranstaltungen« behandelt, die seit Herbst 2005 stattfinden und zu denen Eltern von Kindern der Klassenstufen 5 – 10 eingeladen werden: Während der Infoveranstaltungen tauschen Eltern unter der Anleitung von geschulten Psychologen/Psychologinnen und Pädagogen/Pädagoginnen Erfahrungen aus und holen sich Rat ein. Dabei gehen die Referenten/Referentinnen individuell auf die Fragen der Eltern ein und erarbeiten gemeinsame Handlungsstrategien. Wo die Eltern-Infoveranstaltungen stattfinden, erfahren Sie auf der Seite www.klartext-reden.de. Haben Sie bereits an einer solchen Eltern-Infoveranstaltung teilgenommen, dann finden Sie in dieser Broschüre eine Zusammenfassung der wichtigsten Tipps.

Wenn Sie als Lehrkraft, Beratungslehrer/-in, Mitglied der Schulleitung, oder Eltern Interesse daran haben, eine solche Eltern-Infoveranstaltung an Ihrer Schule oder im Elternverbund selbst zu organisieren, schicken Sie uns eine E-Mail an die Adresse info@klartext-reden.de. Wir freuen uns auf Ihre Anfragen.

Fakten

Für Heranwachsende ist Alkohol äußerst gefährlich: Das liegt u. a. daran, dass bei Kindern der Entwicklungs- und Wachstumsprozess zahlreicher Organe noch nicht abgeschlossen ist. Bereits eine Dosis von 3 Gramm Alkohol pro Kilogramm Körpergewicht kann für ein Kind tödlich sein. Bei einem Erwachsenen liegt diese Grenze bei etwa 6 Gramm, also fast beim Doppelten! (Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtanfragen e.V., Alkohol: Basisinformationen, 2023). Eine besondere Gefahr ist bei Kindern dadurch gegeben, dass der Alkohol bei ihnen anders wirkt als bei Erwachsenen. Beim Erwachsenen wirkt Alkohol parallel zur Trinkmenge stufenweise, von Entspannung über Enthemmung, Schläfrigkeit bis hin zur Bewusstlosigkeit – im schlimmsten Falle mit Todesfolge aufgrund einer Atemlähmung. Kinder können dagegen bereits ab einem Promillewert von 0,5 Promille das Bewusstsein verlieren und zwar schlagartig – ohne Vorwarnung!

Wie viel Alkohol ist in welchen Getränken?

Um verantwortungsvoll und gesundheitlich verträglich mit alkoholhaltigen Getränken umzugehen, muss man wissen, wie viel Gramm Alkohol in den gängigen Verkaufs- und Ausschankeneinheiten (Gläser) enthalten ist. Der Inhaltsstoff Äthylalkohol – kurz Alkohol genannt – ist in allen alkoholhaltigen Getränken (Bier, Wein, Sekt, Spirituosen) gleich. Die Menge ist jedoch unterschiedlich.

Getränk / Literangabe / Alkoholgehalt (% vol) / Gramm reiner Alkohol /



Bier

0,3 l
ca. 4,8 %
11,5 g
135 kcal



**Biermisch-
getränke**

0,33 l
ca. 2,9 %
7,7 g
122 kcal



Wein

0,2 l
ca. 11 %
17,6 g
143 kcal



Sekt

0,1 l
ca. 11 %
8,8 g
84 kcal



Korn

0,02 l
z.B. 32 %
5,1 g
37 kcal



Likör

0,02 l
20 %
3,2 g
49 kcal



Whisk(e)y

0,02 l
42 %
6,7 g
50 kcal



Jugendschutz

- Kinder sind Personen, die noch nicht 14 Jahre alt sind.
- Jugendliche sind Personen, die 14, aber noch nicht 18 Jahre alt sind.
- Erwachsene sind Personen, die 18 Jahre und älter sind.

Jugendschutz in Bezug auf Alkohol auf einen Blick

◀ **16 – Unter 16 Jahren:** Abgabe (Verkauf oder Ausschank) und Verzehr von allen alkoholhaltigen Getränken in der Öffentlichkeit sind nicht gestattet.*

▶ **16 – Ab 16 Jahren:** Abgabe und Verzehr von Bier, bierhaltigen Mischgetränken, Sekt, Wein und weinhalten Mischgetränken sind erlaubt.

▶ **18 – Ab 18 Jahren:** Abgabe und Verzehr von Spirituosen und spirituosenhaltigen Mischgetränken sowie allen anderen alkoholhaltigen Getränken sind erlaubt.

* Eine Ausnahme gilt bei Jugendlichen über 14 Jahren und unter 16 Jahren für Bier, bierhaltige Mischgetränke, Sekt, Wein, weinhaltige Mischgetränke, wenn eine personensorgeberechtigte Person anwesend ist und dies erlaubt. Das Sorgerecht haben in der Regel die Eltern gemeinsam, ein Elternteil allein, eine gerichtlich bestellte Pflegschaft oder ein Vormund, jedoch nicht z. B. befreundete Erwachsene.

Sie können als Eltern aktiv am Jugendschutz mitwirken: Wenn Sie mitbekommen, dass sich Gastronomiebetriebe, Supermärkte, Kioske, Tankstellen usw. nicht an die Abgabe-richtlinien für alkoholhaltige Getränke halten, sprechen Sie

die verantwortlichen Personen wie z. B. Marktleiter/-in oder Gastronom/-in an und fordern Sie diese zur Einhaltung der Jugendschutzbestimmungen auf. Zeigt dies keine Wirkung, können und sollten Sie Verstöße dem zuständigen Ordnungsamt melden. Wenn Sie bei Online-Händlern/Online-Händlerinnen alkoholhaltige Getränke bestellen, achten Sie darauf, dass diese einen geeigneten Paketdienst nutzen, der eine Auslieferung mit Altersprüfung anbietet, damit die Lieferung nicht in Kinderhände gelangt.

Kalorienangabe



Mischgetränke auf Spirituosenbasis

0,275 l
ca. 3,0 %
6,6 g
280 kcal

Probieren lassen – ja oder nein?

Sie sollten Ihrem Kind die Regeln des Jugendschutzgesetzes frühzeitig erklären, damit es versteht, dass Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren keinerlei alkoholhaltige Getränke zu sich nehmen sollten (auch wenn der Gesetzgeber bei Jugendlichen eine Ausnahme erlaubt – siehe S. 5 – sollte dies nicht zur Regel werden).

Im Gespräch über den Jugendschutz sollten Sie auch erklären, dass diese Regeln nicht willkürlich erfunden wurden, sondern einen medizinischen Hintergrund haben: Machen Sie deutlich, dass der Körper von Kindern und Jugendlichen noch nicht völlig entwickelt ist und daher besonders empfindlich auf Alkohol reagiert.

Generell gilt, dass es am besten ist, den ersten Konsum von alkoholhaltigen Getränken so lange wie möglich hinauszuzögern.

Je später erste Alkoholerfahrungen gemacht werden, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind später Probleme mit alkoholhaltigen Getränken bekommt. Ermuntern Sie Kinder nie zum Trinken, vor allem nicht aus Spaß, denn das verharmlost den Alkoholkonsum und macht es schwierig, den Kindern konsequent Grenzen zu setzen.

Wenn Sie offen mit Ihrem Kind sprechen, werden Sie schnell merken, wie aktuell das Thema für Ihr Kind ist. Dabei spielen natürlich viele Faktoren wie der Freundeskreis, das Trinkverhalten in der Familie ebenso wie die Präsenz von alkoholhaltigen Getränken in den sozialen Medien eine Rolle.



Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Kinder und Jugendliche sind immer im richtigen Alter, um über dieses wichtige Thema zu sprechen, denn sie können täglich damit in Berührung kommen: Kinder beobachten, wie in der Familie oder im Freundeskreis getrunken wird, sehen betrunkene Personen in der Öffentlichkeit und werden täglich in den Medien und im Internet mit dem Thema konfrontiert.

Fragen der Kinder zu alkoholhaltigen Getränken sollten daher in jeder Altersstufe ernst genommen und sachlich beantwortet werden. Die Erfahrung zeigt, dass spätestens im Alter von 10 – 14 Jahren das Thema an Bedeutung gewinnt. Wenn Ihr Kind danach fragt, wimmeln Sie es nicht mit Ausreden ab, wie »Dafür bist du noch zu jung!«, oder »Das ist noch nichts für dich!«. Je offener im Elternhaus über das Thema gesprochen wird, desto eher können Kinder später einen verantwortungsbewussten Umgang mit Bier, Wein, Sekt und Spirituosen entwickeln.



Laut aktuellen Studien verbringen Sechzehnjährige etwa 38 Stunden pro Woche mit mobilen Geräten, was etwa 3,5 Stunden mehr ist als bei älteren Jugendlichen.

Digitale Medienwelt

Wenn Beiträge online gestellt werden, die Freunde/Freundinnen Ihres Kindes beim Ausgehen oder Feiern zeigen, ruft das einen inneren Konflikt hervor. Es entsteht das Gefühl, etwas zu verpassen und nicht der Norm unter den Gleichaltrigen zu entsprechen. Heute prägen die Anzahl der Follower und Likes die Fremd- und Selbstwahrnehmung der Jugendlichen. Die regelrechte Angst, etwas zu verpassen, beschreibt das Phänomen FOMO (»Fear of Missing Out«). Studien können zeigen, dass diese Angst, etwas zu versäumen sowie auch der Eindruck, man verhalte sich nicht altersgemäß, eng mit der Entwicklung eines häufigen Alkoholkonsums bei Jugendlichen zusammenhängt. Das liegt daran, dass die Befürchtung, anders zu sein oder Dinge zu verpassen, dazu führt, häufiger mit Alkohol in Kontakt zu kommen, weil sich diese Jugendlichen häufiger mit Freunden/Freundinnen an Orten treffen, wo auch Alkohol getrunken wird.



Was kann ich ...

gegen diesen Zwang bei meinem Kind tun?

Verzichten Sie darauf, Verbote auszusprechen und Ihrem Kind den Zugang zu den sozialen Medien zu verwehren.

Legen Sie lieber Wert auf gemeinsame Zeit mit Ihrem Sohn/Ihrer Tochter, planen Sie gemeinsame aktive Unternehmungen und zeigen Sie Ihrem Kind, dass man auch außerhalb der virtuellen Welt Spaß haben kann – ganz ohne Angst, etwas zu verpassen. Sprechen Sie darüber, was Ihr Kind in seinem Alter normal findet. Finden Sie gemeinsam heraus, ob das wirklich stimmt.



Ins Gespräch kommen, im Gespräch bleiben

Gespräche über alkoholhaltige Getränke lassen sich nicht erzwingen, schon gar nicht mit Kindern und Jugendlichen. Mit einem Satz wie »Heute Abend möchte ich mal mit dir über ein wichtiges Thema sprechen«, werden Sie bei Ihrem Kind kaum auf großes Interesse stoßen. Im Gegenteil: Wahrscheinlich ernten Sie genervte Blicke – wie immer, wenn Sie ein Thema anschnitten, auf das Ihr Kind »keinen Bock« hat.

Wie stelle ich es geschickt an ...

ein ungeliebtes Thema anzusprechen

Am besten nutzen Sie die Gelegenheit, wenn das Thema Bier, Wein, Sekt oder Spirituosen von selbst aufkommt, z. B. angeregt ...

- durch eine Szene im Fernsehen,
- durch Beiträge in den sozialen Medien,
- durch eine Geschichte aus dem Bekanntenkreis.

Fragen Sie doch einfach Ihr Kind, wie es selbst darüber denkt, z. B. wenn Jugendliche im Fernsehen beim Trinken gezeigt werden. Gehen Sie das Gespräch offen an! Und halten Sie sich mit Ihrer persönlichen Meinung zurück, denn wenn Sie sofort Ihre eigene Meinung sagen, erfahren Sie nie, was Ihr Kind wirklich denkt.



Predigen ist uncool!

Junge Menschen schalten oft ab, wenn ihnen vorgeschrieben wird, was sie zu tun oder zu lassen haben. Beachten Sie, dass das Leben Ihres Kindes wahrscheinlich zum Teil auch online in den sozialen Medien stattfindet. Interessieren Sie sich dafür, womit sich Ihr Kind im Internet beschäftigt genauso wie für Moden und aktuelle Trends. Bewerten Sie diese nicht gleich nach dem Motto »Bei uns früher war das anders und viel besser...!« Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, eine eigene Meinung zu haben und diese auch zu äußern.



Akzeptieren Sie, dass ...
Sie und Ihr Kind nicht unbedingt die gleichen Ansichten haben müssen.

Die Abgrenzung von den Eltern durch einen eigenen Standpunkt gehört zum Erwachsenwerden dazu.

Positive und negative Wirkungen ansprechen!

Übertreiben Sie nicht, was die negativen Wirkungen alkoholhaltiger Getränke angeht und schüchtern Sie Ihr Kind nicht ein! Die Erfahrung lehrt: Abschreckung kann auch zur Neugier führen. Je dramatischer die Geschichte ist, die Sie erzählen, umso wahrscheinlicher ist es, dass Ihr Kind Ihnen keinen Glauben schenkt. Es ist typisch für junge Menschen, sich als unverwundbar zu empfinden. »So etwas passiert mir doch nicht!«, »So unvernünftig bin ich doch nicht!«. Das werden Sie auch nicht ändern, wenn Sie noch so viele »Horror-Meldungen« auf-tischen.

Blenden Sie die positiven Seiten des Trinkens nicht aus – besonders dann, wenn Sie selbst Alkohol trinken. Es geht um Glaubwürdigkeit. Ihr Kind erkennt sofort, ob Sie sich an Ihre eigenen Aussagen halten. Beschreiben Sie ehrlich Ihre eigenen Motive, Bier, Wein, Sekt und Spirituosen zu trinken.

Betonen Sie ...

dabei auch die negativen Seiten

und verwenden Sie eingängige Beispiele:

- »Ich könnte die Kontrolle verlieren,
- ich kann nicht mehr so schnell reagieren,
- ich gehe möglicherweise größere Risiken ein,
- ich könnte krank und alkoholabhängig werden und
- das Leben könnte komplett aus den Fugen geraten.«

Benutzen Sie anschauliche Beispiele und eine verständliche Sprache!

Beschreiben Sie Situationen, die für Ihr Kind nachvollziehbar sind und die es möglicherweise auch schon selbst erlebt hat. Zum Beispiel sollten Sie erklären, dass übermäßiges Trinken einen Menschen sehr krank machen, er stürzen, sich verletzen oder einen Unfall haben kann. Erklären Sie, dass sich Betrunkene lächerlich und albern verhalten und Dinge tun oder sagen, die ihnen später furchtbar peinlich sind.

Sie sollten ...

mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter über die möglichen

Folgen des übermäßigen Trinkens reden, z. B.:

- dass ein Vollrausch (»Komasaufen«) bei Kindern und Jugendlichen bleibende Hirnschäden hinterlassen kann,
- dass einem von übermäßigem Alkoholkonsum übel werden kann,
- dass die Gefahr besteht, sich oder andere durch einen Unfall zu verletzen,
- dass die Gefahr besteht, in gefährliche Situationen zu geraten, weil man sich nicht mehr wehren kann,
- dass die Leistungsfähigkeit in der Schule oder am Arbeitsplatz leidet oder
- dass die Gefahr des ungeschützten Geschlechtsverkehrs besteht, weil man das Thema Verhütung im angetrunkenen Zustand einfach vergisst.

Es macht dagegen weniger Sinn, Situationen und Sachverhalte zu beschreiben, die kompliziert zu erklären sind oder die sich Ihr Kind nicht vorstellen kann, z. B. die Gefahr schleichender chronischer Erkrankungen durch Alkoholmissbrauch.

Auch wenn es für Ihr Kind vielleicht schwierig zu verstehen ist, wie eine Alkoholabhängigkeit entsteht, sollten Sie darauf hinweisen, dass dies auch in ganz normalen Familien vorkommt und der Übergang von einem moderaten zum unkontrollierten Konsum oft schleichend verläuft. Sie werden nach diesen Gesprächen eventuell feststellen, dass Ihr Kind Sie beim Trinken kritisch beobachtet und Ihr Verhalten manchmal kommentiert.



Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, seien Sie Vorbild!

Auch wenn Sie selbst vielleicht manchmal daran zweifeln, haben Eltern doch einen entscheidenden Einfluss auf ihre Kinder – auch im Teenageralter. Sie werden bei Ihrem Kind keine guten Grundlagen für einen späteren verantwortungsvollen Umgang mit alkoholhaltigen Getränken legen können, wenn Sie selbst unüberlegt und unvernünftig konsumieren. Eltern, die zu viel trinken, besonders wenn Sie dies regelmäßig tun, werden sich kaum Respekt verschaffen können, wenn es um das Thema alkoholhaltige Getränke geht. Sollten Sie von sich selbst den Eindruck haben, dass Sie zu viel trinken, ändern Sie Ihre Trinkgewohnheiten und/oder holen Sie sich fachkundige Unterstützung.



Zugang zu alkoholhaltigen Getränken

Wenn Sie jüngere Kinder haben, sollten Sie alkoholhaltige Getränke unbedingt außerhalb von deren Reichweite aufbewahren. Sollte der Verdacht entstehen, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter heimlich trinkt, kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Alkoholvorräte zu Hause. Sollte sich der Verdacht dann bestätigen, sprechen Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter umgehend darauf an. Beauftragen Sie Kinder und Jugendliche grundsätzlich nicht mit dem Einkauf von alkoholhaltigen Getränken!

Wie kann ich vorbeugen, wenn ich nicht da bin?

Ab einem bestimmten Alter beginnen Kinder, ihre Freizeit mit Freunden und Freundinnen zu verbringen. Cliques bilden sich und werden zu einer Art Ersatzfamilie. Dies ist ein wichtiger Entwicklungsschritt hin zu einer eigenen Identität. Zeigen Sie deshalb Interesse an den Freundschaften Ihres Kindes. Laden Sie die Freunde/Freundinnen nach Hause ein und akzeptieren Sie, dass Teenager auch Freiheiten brauchen. Reden Sie aber auch Klartext mit Ihrem Kind. Vereinbaren Sie feste Regeln, speziell was den Alkoholkonsum angeht. Spirituosen oder spirituosenhaltige Mischgetränke sind prinzipiell tabu, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter und deren Gäste noch jünger als 18 Jahre sind.

Weitere Regeln ...

vor allem bei Partys,
könnten sein,

- dass kein Alkohol außerhalb eines Partyraumes konsumiert wird,
- dass niemand Alkohol zur Party mitbringt,
- dass kein weiterer Alkohol gekauft wird, wenn die für eine Party vorher eingekaufte Menge aufgebraucht ist.

Außerhalb des Elternhauses zu trinken, ist für viele Jugendliche ein natürlicher Aspekt des Erwachsenwerdens. In Gesellschaft trinken Jugendliche in der Regel mehr als zu Hause. Dies sollte Sie nicht gleich in Panik versetzen. Handeln Sie auch für diesen Fall feste Regeln aus.

Sollte Ihr Sohn oder Ihre Tochter doch einmal zu viel getrunken haben

Bleiben Sie ruhig und sachlich! Überreaktionen machen die Sache nicht besser. Ein Alkoholrausch sollte bei Jugendlichen absolute Ausnahme sein, aber es kann eben doch passieren. Wenn Sie als Eltern mit einem solchen »Zwischenfall« angemessen umgehen, kann ein Rausch sogar eine wichtige Lernerfahrung für die Entwicklung eines bewussten und verantwortungsvollen Umgangs mit alkoholhaltigen Getränken sein. Denken Sie immer daran: Es ist entwicklungstypisch für Jugendliche, über die Stränge zu schlagen und ihre Grenzen und Möglichkeiten zu testen. Sie selbst haben das ja vielleicht auch mal getan. **Warten Sie mit dem Gespräch also ab, bis Sie selbst und die Lage sich beruhigt haben und reden Sie dann mit Ihrem Kind. Halten Sie keine Standpauke!**

Entschuldigen Sie Ihr Kind nicht! Machen Sie es ihm nicht leicht!

Ihr Sohn oder Ihre Tochter sollte unbedingt lernen, die negativen Konsequenzen eines übermäßigen Alkoholkonsums zu ertragen und dafür geradestehen:

- Geben Sie Hilfestellung beim Überwinden der Alkoholfolgen, vermeiden Sie es jedoch möglichst, Medikamente gegen Kopfschmerzen und Übelkeit zu geben. Bestehen Sie darauf, die »Spuren« (Erbrochenes, Beschädigungen) des Alkoholexzesses selbst zu beseitigen. Ermutigen Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter dazu, sich bei Personen zu entschuldigen, die sie im Rausch beleidigt oder angegriffen haben. Bestehen Sie darauf, dass ein verursachter Schaden – wenn möglich – selbst ersetzt wird.

Zeigen Sie, dass Sie sich um Ihr Kind kümmern!

Ihr Kind muss spüren, dass Sie mit ihm über das Geschehene reden möchten. Sprechen Sie es aus, wenn Sie sich Sorgen machen. Machen Sie deutlich, dass Sie da sind, gerade dann, wenn etwas schief läuft. Versuchen Sie herauszufinden, ob Ihr Kind unter einem Gruppendruck Dinge tut, die es gar nicht tun will. Bestärken Sie es darin, »Nein« zu sagen:

- Sprechen Sie über die Vorteile, die es hat, wenn es nicht mittrinkt und dass man auch ohne Alkohol seinen Spaß haben kann.
- Loben oder belohnen Sie Ihr Kind für die Einhaltung von Regeln oder Vereinbarungen. So unterstützen Sie die Entwicklung eines positiven Selbstbewusstseins und der Fähigkeit, dem Druck der Gruppe zu widerstehen.

Schaffen Sie immer wieder Gelegenheiten, in denen Ihr Kind mit Ihnen sprechen kann, wenn es dies möchte. Je älter Ihr Sohn oder Ihre Tochter wird, umso größer können die Freiräume werden. Freiheit soll allerdings nicht grenzenlos sein, zeigen Sie Interesse und Besorgnis. Reden Sie Klartext, setzen Sie Grenzen, treffen Sie konkrete Vereinbarungen, z. B. ...

- feste Absprache von Uhrzeiten, wann Ihr Kind zu Hause sein soll,
- feste Absprachen darüber, was und wie viel getrunken werden darf und
- handeln Sie aus, welche Konsequenzen es hat, wenn die vereinbarten Grenzen überschritten werden.



Feiern, Partys und Jugendschutzgesetz

Je älter Ihr Kind wird, desto wahrscheinlicher ist es, dass es an Partys teilnehmen will. Das Jugendschutzgesetz regelt den Schutz Ihres Kindes zwar in der Öffentlichkeit, nicht jedoch in privaten Räumen. Doch auch hier bildet es eine sehr gute Richtschnur, an der Sie sich orientieren sollten! Auch der sogenannte »Muttizettel« (schriftliche Erziehungsbeauftragung eines Volljährigen durch die Eltern) beinhaltet keine Erlaubnis für den Konsum von Alkohol. Im öffentlichen Raum gestattet er den Jugendlichen lediglich den Aufenthalt in Kneipen, Clubs oder Discos nach 24:00 Uhr, sofern sie in Begleitung einer volljährigen Person mit eben diesem übertragenen Erziehungsauftrag sind. Dabei muss die erziehungsbeauftragte Person nüchtern und im gleichen Raum zur Aufsicht sein. Selbst mit dieser Erlaubnis gilt: Bier, Wein und Sekt ab 16, Spirituosen und spirituosenhaltige Getränke ab 18 Jahren.

Generell haben Sie als Elternteil die Aufsichtspflicht gegenüber Ihrem Kind. Sollten Sie ein ungutes Gefühl dabei haben, wenn Ihr Kind auf eine Party gehen will, bei der keine erziehungsbeauftragte Person anwesend ist, dann äußern Sie ihre Bedenken gegenüber Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter. Erlauben Sie ihm/ihr die Teilnahme an solch einer Party nicht, solange Sie sich damit unwohl fühlen. Denn bedenken Sie: Es gibt keinen Haftungsausschluss für Ihr Kind.



12 goldene Regeln

- 1.** Versuchen Sie, den ersten Konsum von alkoholhaltigen Getränken so lange wie möglich hinauszuzögern! Orientieren Sie sich an den Altersgrenzen des Jugendschutzes: Keine alkoholhaltigen Getränke an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren, keine Spirituosen und spirituosenhaltigen Mischgetränke an Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren!
- 2.** Es ist immer der richtige Zeitpunkt zu reden, wenn Ihr Kind nachfragt.
- 3.** Erzwungene Gespräche »nerven« – ungezwungene Gelegenheiten für Gespräche gibt es häufig.
- 4.** Predigen bewirkt nichts, akzeptieren Sie auch eine andere Meinung.
- 5.** Kinder und Jugendliche halten sich für unverwundbar, sparen Sie sich abschreckende Nachrichten.
- 6.** Sprechen Sie sowohl über die negativen als auch die positiven Seiten des Trinkens.
- 7.** Seien Sie Vorbild und konsumieren Sie selbst Alkohol verantwortungsvoll und bewusst.



- 8.** Lassen Sie den Kontakt nicht abreißen, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter zunehmend Zeit mit Freunden/Freundinnen verbringt: Interessieren Sie sich für das Umfeld Ihrer Kinder! Dazu gehören auch die sozialen Medien!
- 9.** Reden Sie Klartext – vereinbaren Sie Regeln, vor allem für Situationen, in denen Sie nicht dabei sind.
- 10.** Im Falle eines Falles: Bleiben Sie besonnen und verurteilen Sie nicht. Versuchen Sie, die Situation zu verstehen und zu besprechen.
- 11.** Irgendwann ist der Tag gekommen: Ihr Sohn oder Ihre Tochter ist alt genug und darf alkoholhaltige Getränke konsumieren. Die »ersten Male« finden am besten zu Hause statt. So können Sie als Eltern die Trinkmenge beobachten und steuern.
- 12.** Weisen Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter immer wieder darauf hin, dass es Lebensbereiche und Situationen gibt, in denen der Konsum von Alkohol unabhängig vom Alter absolut tabu ist: Im Straßenverkehr (u. a. auch auf dem Fahrrad), in der Schule, am Arbeits- oder Ausbildungsplatz, in der Schwangerschaft und Stillzeit und wenn man Medikamente einnehmen muss.

Wann es problematisch wird

Sollte Ihr Sohn oder Ihre Tochter beim Konsum alkoholhaltiger Getränke mal über die Stränge schlagen, ist das noch kein Grund zur Panik. Sie sollten alle Alkoholerfahrungen Ihres Kindes sehr aufmerksam verfolgen und immer wieder aktiv danach fragen. Nur so merken Sie frühzeitig, ob sich ein problematischer Konsum entwickelt. Wie bei Erwachsenen auch, beginnt ein problematischer Alkoholkonsum oft damit, dass dieser als Mittel zum Frust- oder Stressabbau missbraucht wird.

Gefährlich ist auch das sogenannte »Rauschtrinken«, das bei einigen Jugendlichen in Mode gekommen ist. Man spricht von »binge drinking«, wenn alkoholhaltige Getränke in sehr rascher Abfolge (z.B. innerhalb einer Stunde) hintereinander konsumiert werden, um möglichst schnell einen berauschten Zustand zu erreichen. Tolerieren Sie solche Trinkgewohnheiten auf keinen Fall, denn es besteht die Gefahr einer Alkoholvergiftung und schwerwiegender gesundheitlicher Folgen.



Reden Sie Klartext ...

und machen Sie deutlich, dass Rauschtrinken kein Spaß, sondern gefährlich ist.



Mögliche Warnsignale eines ... sich entwickelnden, problematischen

Alkoholkonsums:

- Sie stellen bei Ihrem Kind Alkoholgeruch fest.
- Alkoholhaltige Getränke oder Trinkgelegenheiten spielen in den Erzählungen Ihres Kindes eine große Rolle (es erzählt, wer wann wie viel getrunken hat und was passiert ist).
- Ihr Kind vermeidet das Thema Alkohol in Gesprächen völlig und weicht entsprechenden Fragen aus.
- Die schulischen Leistungen Ihres Kindes lassen ohne ersichtlichen Grund nach.
- Lehrkräfte informieren Sie über auffällige Unkonzentriertheit und häufiges unentschuldigtes Fehlen.
- Ihr Kind ist desinteressiert, unzuverlässig, ständig müde und »schlecht drauf«.
- Ebenso können starke Stimmungsschwankungen auf einen problematischen Umgang mit Alkohol hindeuten.
- Sie finden Alkoholvorräte oder leere Flaschen im Zimmer Ihres Kindes.
- Ihre eigenen Alkoholvorräte nehmen heimlich ab.
- Ihr Kind kann sich nur noch schwer an den letzten Abend erinnern. Auf Ihre Nachfrage, mit wem es wo den Abend verbracht hat, kommt keine spontane Antwort.

Sollten mehrere dieser Punkte auf Ihr Kind zutreffen, könnten dies Anzeichen eines problematischen Alkoholkonsums sein. Wenn sich nach einiger Zeit genauer Beobachtung Ihr Verdacht erhärtet, müssen Sie als Eltern reagieren. Aber reagieren Sie nicht panisch, sondern überlegt! Die erste und wichtigste Maßnahme: Sprechen Sie offen mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter über Ihre Beobachtungen und machen Sie dabei keine Vorwürfe. Nur so können Sie herausfinden, ob Ihre Befürchtungen berechtigt oder vielleicht nur Ausdruck Ihrer starken Besorgnis sind.

Treffen Ihre Befürchtungen zu, sollten Sie Klartext reden und gemeinsam mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter Vereinbarungen treffen, um den Konsum wieder auf ein verantwortungsvolles Maß zu reduzieren.

Diese Vereinbarungen sollten sowohl Belohnungen bei Einhaltung als auch negativen Konsequenzen bei Nicht-Einhaltung vorsehen! Dabei ist es hilfreich, die Vereinbarungen nicht nur zu besprechen, sondern auch kurz aufzuschreiben. Vereinbarungen, die eine permanente Überwachung erfordern oder die unrealistisch sind, sind nicht erfolgreich. Fordern Sie also realistische Veränderungen, zum Beispiel Schritte zur Begrenzung des Alkoholkonsums in bestimmten Zeiträumen oder bei bestimmten Gelegenheiten.

Tipp:

Machen Sie doch einfach einmal mit und vereinbaren Sie, gemeinsam eine Weile ganz auf alkoholhaltige Getränke zu verzichten.

Belohnung könnte z. B. ein Konzertbesuch, ein gemeinsames Abendessen oder ein Ausflug sein.

Wenn Sie selbst nicht mehr weiterwissen, scheuen Sie sich nicht, Rat einzuholen und Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Unterstützung können Sie im Gespräch mit einem Arzt oder einer Ärztin Ihres Vertrauens, Beratungslehrkräften sowie bei Sucht- oder bei Erziehungsberatungsstellen erhalten.



Rat und Hilfe

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie alleine mit einem Problem nicht mehr weiterkommen, zögern Sie nicht, eine der zahlreichen Drogen- und Suchtberatungsstellen in Ihrer Nähe anzurufen. Dort finden nicht nur »Betroffene« fachkompetenten Rat und konkrete Hilfe, sondern auch deren Angehörige. Da sämtliche Drogen- und Suchtberatungsstellen der Schweigepflicht unterliegen, sind Ihre Fragen und Sorgen dort gut aufgehoben.

Wir bedanken uns bei allen engagierten Eltern und Jugendlichen, die bei der Erstellung dieser Broschüre durch ihre Erfahrungen und Anregungen wertvolle Hilfe geleistet haben.

- **www.klartext-elterntraining.de**: Nutzen Sie auch das Klartext-Online-Training. Das hat den entscheidenden Vorteil, dass die Inhalte dort auf Ihre individuellen Bedürfnisse – je nach Alter Ihres Kindes – zugeschnitten werden. Außerdem machen Ihnen die einfache Menüführung und die gestalterisch ansprechende Aufbereitung der Themen das Durcharbeiten leicht. Als Belohnung erwartet Sie ein ganz individueller Leitfaden zum Download für Ihre Familie. Der Klartext-Familien-Leitfaden wird Ihnen helfen, in den darauffolgenden Wochen das Thema Alkohol gezielt anzusprechen.
- **www.facebook.com/klartextreden**: Auf der Facebook-Seite finden Sie aktuelle Informationen zur Initiative, Fotos und Nachberichte der Eltern-Infoveranstaltungen und die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch.
- **www.youtube.com/@KlartextRedenTube**: Auf dem YouTube-Kanal können Sie sich Schulungsvideos und Interviews zum Thema Alkoholprävention in der Familie ansehen.
- Wenn Sie sich für einen verantwortungsbewussten Umgang mit alkoholhaltigen Getränken interessieren, finden Sie auf der Website **www.massvoll-geniessen.de** wertvolle Tipps und mehr Informationen zum Thema maßvoller Alkoholenuss.

Fotocredits

www.istockphoto.com:

1000309654 (svetikd), 1517911819 (fotostorm), 1425889778 (Ivan Pantic),
1466299780 (gpointstudio), 1222008253 (visualspace), 884052522
(chabybucko), 1295269790 (simonkr), 1004533858 (Kerkez), 962567560
(gradyreese), 166633157 (sturti), 147765831 (gbhoo7)

www.shutterstock.com:

1504864412 (New Africa)



Herausgeber

„Arbeitskreis Alkohol und Verantwortung“ des BSI
(Bundesverband der Deutschen Spirituosen-Industrie
und -Importeure e. V.)

Urstadtstraße 2, 53129 Bonn

Tel.: 0228 53994-0, Fax: 0228 53994-20

E-Mail: info@bsi-bonn.de

Internet: www.spirituosen-verband.de

www.massvoll-geniessen.de

Fachliche Beratung

Diplom-Sozialpädagogin Klaudia Follmann-Muth

Dr. Wolfgang Settertobulte

Bundes Eltern Rat

Gemeinsam für beste Bildung

In Kooperation mit dem Bundeselternrat

Bernauer Straße 100, 16515 Oranienburg

E-Mail: info@bundeselternrat.de

Internet: www.bundeselternrat.de

Internetadresse

www.klartext-reden.de

Konzept und Gestaltung

KESSLER! Kommunikationsberatung, Wiesbaden

Internet: www.kessler-kommunikation.de

