



Alkohol

Ein Ratgeber für Eltern



Wir sind München
für ein soziales Miteinander

Reihe Erziehungsfragen



Liebe Eltern,

das Stadtjugendamt München möchte Sie über ein Thema informieren, das sicher viele von Ihnen beschäftigt, besonders wenn Ihr Kind ins Jugendalter kommt, zum ersten Mal ausgeht und sich zunehmend am Freundeskreis orientiert: Der übermäßige Konsum von Alkohol.

Warum trinken Kinder und Jugendliche?

Der Genuss von Alkohol ist Teil unserer Alltagskultur. Von klein auf erleben Kinder es als selbstverständlich, dass Erwachsene Alkohol trinken. Sie erleben es in der eigenen Familie, bei Festen, bei Restaurantbesuchen und anderen öffentlichen oder privaten Anlässen. Sie sehen, wie die Eltern und andere Erwachsene Alkohol trinken, in welchen Mengen, zu welchen Gelegenheiten und in welcher Stimmung. Dabei machen sie ihre ersten prägenden Erfahrungen für ihre eigene Einstellung zum Umgang mit Alkohol.

Darüber hinaus ist in Filmen, in der Werbung, in Supermärkten, Tankstellen und Kiosken der Alkohol stets präsent und für Jugendliche bereits erschwinglich.

Im Alter zwischen 12 und 15 wird der Einfluss der Gleichaltrigen stärker, jeder möchte „dazugehören“ und Alkohol zu trinken gilt als cool. Jugendliche in diesem Alter versuchen meist, ihre Grenzen auszuloten. Alkohol dient oft dazu, diese Grenzen einfacher überschreiten zu können, da er eine enthemmende Wirkung hat.

Die Kontaktaufnahme zu anderen wird erleichtert, Schüchternheit schneller überwunden.

Für die Gesellschaft gehört Trinkfestigkeit häufig noch zum Männlichkeitsbild. Jungen* möchten in diesem Alter zunehmend als männlich gelten. Auch Mädchen* probieren in diesem Alter gerne Alkohol, da sich Grenzen unter Alkoholeinfluss leichter überschreiten lassen.

Neben einer stetig wachsenden Anzahl von Bars, Clubs und Kneipen spielt das Trinken im öffentlichen Raum zunehmend eine Rolle. Große Sportereignisse sowie Stadtteilstädte, Weihnachtsmärkte und Volksfeste wie das Oktoberfest werden mit hohem Alkoholkonsum verknüpft.

Auch die Werbung für Alkohol ist in Deutschland erlaubt. Sie spricht die Bedürfnisse der jungen Generation an: Beliebt, anerkannt, fröhlich und frei zu sein sowie im Kreise attraktiver Freunde Spaß zu haben.

Was die Promille bewirken

Alkohol gilt zwar als legale Droge, ist aber ein Nervengift, das neben vielen anderen Organen besonders die neuronalen Verbindungen im Gehirn beeinträchtigt. Bei regelmäßigem Konsum kann es körperlich und seelisch abhängig machen. Je jünger ein Mensch ist, der Alkohol konsumiert, desto schädlicher die Auswirkungen auf Gehirn und Nervensysteme, da deren Reifung erst mit etwa 19-20 Jahren abgeschlossen ist. Auch das Risiko für eine Vergiftung und eine Organschädigung steigt, je jünger jemand ist.

Die Wirkung hängt von der getrunkenen Menge, dem jeweiligen körperlichen und seelischen Zustand, dem Alter und der Trinkgewohnheit ab.

Mädchen* vertragen zudem weniger Alkohol als Jungen*, da der



Flüssigkeitsgehalt in einem weiblichen Körper niedriger ist.

Alkohol kann in geringer Menge die Stimmung anheben, Hemmungen abbauen und Ängste mindern. Man ist lockerer und kontaktfreudiger. Steigt die Dosis weiter an, werden Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Sprache, Motorik und das Sehvermögen beeinträchtigt. Die angeheiterte Stimmung kann in Aggressivität und Selbstüberschätzung umschlagen. Das Unfallrisiko, die Gewaltbereitschaft und die Straftaten steigen drastisch an.

Junge Männer* sind nach übermäßigem Alkoholkonsum häufig in Gewalt- und Körperverletzungsdelikte verwickelt, Mädchen* werden schneller Opfer von Sexualdelikten. Insgesamt steigt die Bereitschaft für riskantes Sexualverhalten an, was zum Beispiel durch ungeschützten Geschlechtsverkehr zu ungewollten Schwangerschaften oder Infektionskrankheiten führen kann.

Wird eine erhebliche Menge Alkohol in sehr kurzer Zeit konsumiert, dann spricht man von „Binge Drinking“. Der Blutalkoholgehalt steigt so schnell an, dass natürliche Abwehrmechanismen wie Ekel oder Erbrechen zu spät reagieren. Folglich kann es zu Alkoholvergiftung bis hin zu einem lebensbedrohlichen Koma kommen.

Neben den akuten und chronischen, körperlichen sowie psychischen Gefährdungen können durch übermäßigen und häufigen Alkoholkonsum soziale Probleme entstehen. Diese Folgeprobleme können in der Familie, in Freundschaften, Schule und Ausbildung auftreten. Häufig sind dies unzuverlässiges, aggressives oder ausfälliges Verhalten sowie peinliche Bilder, die in den sozialen Medien veröffentlicht wurden. Aber auch unschöne Dinge, die man unter Alkoholeinfluss gesagt oder getan hat, bis hin zu strafrechtlichen Konsequenzen, können den sozialen Beziehungen erheblich schaden.

Rechtliche Situation

Das Jugendschutzgesetz 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. Spirituosen, wie zum Beispiel Wodka, Schnaps, Liköre und spirituosenhaltige Mischgetränke dürfen erst an junge Erwachsene ab 18 Jahren abgegeben und von ihnen konsumiert werden.

Nicht alle Veranstalter*innen und Gewerbetreibenden kommen ihrer Kontrollpflicht zur Genüge nach. Häufig kaufen auch ältere Jugendliche für jüngere mit ein. Aus diesen Gründen reichen nicht allein die gesetzlichen Regelungen. Auch Sie als Eltern sind weiterhin gefragt das Thema mit Ihrem Kind zu besprechen und klare Verhaltensregeln aufzustellen.

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



Was können Sie als Eltern tun?

Die Pubertät ist für Ihr Kind eine Lebensphase der Umorientierung und Unsicherheit. Dies ist oft nicht sichtbar für Erwachsene, da sich die Jugendlichen nach außen hin meist unnahbar und cool geben. Alkohol kann für sie ein Mittel sein, diese Unsicherheit zu überwinden und Grenzen zu überschreiten. Aus diesem Grund braucht Ihr Kind nun eine klare Orientierung und Sicherheit. Gleichzeitig sollten Sie die eigene Meinung Ihres Kindes respektieren und es bei Fehlverhalten nicht generell verurteilen, sondern nach den Gründen für dieses Verhalten fragen.

Fühlt es sich nur unter Alkoholeinfluss locker und hat Spaß? Dient der Alkohol als vorübergehender Problemlöser oder proibiert Ihr Kind den Alkohol nur, weil alle es machen, man „dazugehören“ möchte?

Natürlich ist diese Gratwanderung zwischen Grenzsetzung und Verständnis und Respekt zeigen für Sie als Eltern nun eine besondere Herausforderung.

Auch wenn Sie nicht immer befriedigende Antworten bekommen, sollten sie Ihrem Kind stets signalisieren, dass Sie gesprächsbereit sind und es bei Bedarf unterstützen.

Versuchen Sie einen offenen Umgang mit Ihrem Kind zu bewahren und zeigen Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn Ihre Zuneigung und Anerkennung.

Durch das offene Gespräch stärken Sie das Selbstvertrauen und das Verantwortungsbewusstsein Ihres Kindes. Dies ist der beste Schutzfaktor für übermäßigen Alkoholkonsum oder Suchtverhalten.

Sie können Ihr Kind außerdem stärken, indem Sie dem Alter entsprechende Alternativen ermöglichen, wie zum Beispiel eine Sportart in einem Verein. Gemeinsame Aktivitäten und Zeit in der Familie sind ebenfalls wichtige Präventionsfaktoren.

Einige grundsätzliche Regeln sollten sein:

- Stellen Sie altersangemessene Konsumregeln auf und setzen Sie sich dafür ein, dass Ihr Kind vor dem 16. Geburtstag keinen Alkohol trinkt.
- Achten Sie auf Ihre Glaubwürdigkeit und leben Sie Ihrem Kind einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol vor.
- Beauftragen Sie Ihr Kind nicht, alkoholische Getränke für Sie zu kaufen.

Ist Ihr Kind über 16 Jahre alt, können bestimmte Tipps und Verhaltensregeln hilfreich sein, um einen Rausch zu vermeiden. Gleichzeitig können diese Regeln dafür sorgen, dass es sicher nach Hause kommt und sich keinen riskanten Situationen aussetzt.

- Trinke langsam und in kleinen Schlucken. Warte dann erst einmal ab, wie der Alkohol wirkt.
- Trinke keine Getränke, deren Mix du nicht kennst.

- Sei vorsichtig mit Longdrinks und Mixgetränken, die starken Alkohol enthalten, denn der süße oder fruchtige Geschmack überdeckt den des Alkohols.
- Bevor du Alkohol trinkst, solltest du etwas essen.
- Mach auf Partys immer mal wieder eine kurze Pause, achte dabei auf dein Gefühl, deine Stimmung und deinen Körper. Entscheide selbstbestimmt, ob, wann und wie viel du noch trinken willst.
- Trinke zwischendurch antialkoholische Getränke.
- Bestimme vorher wie du nach Hause kommst. Bitte eine Freundin oder einen Freund darum, dass ihr gegenseitig auf euch aufpasst.
- Mache nicht bei Trinkspielen mit, dein „Nein“ muss akzeptiert werden!
- Lass dein Glas nicht unbeaufsichtigt stehen, damit niemand heimlich etwas in das Glas geben kann.

Der erste Rausch - wie sollen Eltern damit umgehen?

Natürlich kann so etwas vorkommen und sollte nicht dramatisiert werden. Kommt Ihr Kind in betrunkenem Zustand nach Hause, suchen Sie am besten erst am nächsten Tag das Gespräch.

- Bleiben Sie ruhig, hören Sie Ihrem Kind zu und lassen es aussprechen.
- Vermeiden Sie Vorwürfe und Anschuldigungen.
- Fragen Sie nach, wie es zu dem übermäßigen Konsum gekommen ist und welche Einstellung Ihr Kind dazu hat.
- Klären Sie Ihr Kind stattdessen mit zuverlässigen Informationen über Risiken und Schädigungen durch Alkohol auf. Fragen Sie nach, was es selbst darüber weiß.
- Erklären Sie, warum zu viel Alkohol einem jugendlichen Körper besonders schadet.
- Ihr Kind befindet sich noch in der Entwicklung, deshalb ist das Risiko für körperliche Schädigungen und eine Beeinträchtigung der Gehirnreifung besonders hoch.

- Vermeiden Sie allgemeine abwertende Äußerungen über die Freunde Ihres Kindes. Sprechen Sie stattdessen konkrete Verhaltensweisen an, die Sie nicht gut finden.

Ist Ihr Kind regelmäßig betrunken?

Erleben Sie häufiger, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter betrunken ist und haben Sie konkrete Sorgen, Ihr Kind könnte ein Alkoholproblem haben? Haben Sie bereits mehrfach versucht, ins Gespräch zu kommen, ohne damit eine Verhaltensänderung bewirkt zu haben?

Zögern Sie nicht, sich an eine Beratungsstelle zu wenden. Hier werden Sie unterstützt, die Situation richtig einzuschätzen und mit ihr umzugehen. Auch die Jugendlichen können hier angemessene Hilfe bekommen.

Nützliche Internetadressen

muenchner-suchtpraevention.de
kenn-dein-limit.info
bzga.de
drugcom.de
lzg-bayern.de
aj-bayern.de

Referat für Gesundheit und Umwelt

SG Suchtberatung

Paul-Heyse-Straße 20
80336 München
Tel.: 089 233-47224
alkoholberatung.rgu@muenchen.de
muenchen.de/alkoholberatung

Städtische Kontaktadressen

Sozialreferat/Stadtjugendamt Städtische Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche

Westendstraße 193/3. Stock
80686 München
Tel.: 089 233-49697
familienberatung.soz@muenchen.de
muenchen.de/familienberatung

Sozialreferat/Stadtjugendamt Fachstelle Jugendschutz

Luitpoldstraße 3
80335 München
Tel.: 089 233-49965
jugendschutz.soz@muenchen.de
muenchen.de/jugendschutz



Weitere Beratungsstellen

Blaukreuz-Zentrum München

Psychosoziale Beratungs-
und Behandlungsstelle
Kurfürstenstraße 34
80801 München
Tel.: 089 332020
muenchen.blaues-kreuz.de

Tal 19 am Harras

Beratungs- und Therapiezentrum
Albert-Roßhaupter-St. 19
81369 München
Tel.: 089 242080-0
Onlineberatung unter:
tal19.de
elternberatung-sucht.de

Condrobs e.V.

easy Contact

Erziehungshilfeangebote
Müllerstraße 43a
80469 München
Tel.: 089 26025-91
condrobs.de

Kostenlose Condrobs Infoline
für Betroffene und Angehörige
Montag - Freitag 10–17 Uhr
(außer an Feiertagen)
Tel.: 0800 2410100

Der Gender-Stern* macht Geschlechtervielfalt sichtbar und benennt damit neben Mädchen*, Frauen* und Jungen*, Männern* auch Trans* und Inter* sowie Menschen unterschiedlichster Geschlechtsidentitäten.

Herausgeberin
Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Stadtjugendamt
Fachstelle Erziehungsinformation
und Elternbriefe

Westendstraße 193, 80686 München
Tel.: 089 233-47190
erziehungsinformation.soz@muenchen.de
muenchen.de/elternbriefe

In Zusammenarbeit mit:
Sozialreferat/Stadtjugendamt
Fachstelle Jugendschutz
Luitpoldstraße 3, 80335 München
Tel.: 089 233-49965
jugendschutz.soz@muenchen.de
muenchen.de/jugendschutz

Text:
Claudia Stiebels/Georg Hopp
Überarbeitung:
Lena Lang/Meral Heinik

Fotos:
wundervisuals, Maica, Casarsa, suteishi /
alle © istockphoto.com

Gestaltung: Sabine Oka, Diplom-Designerin
Druck: Stadtkanzlei, München
Gedruckt auf Papier aus 100% Recyclingpapier

Stand 2020

